



# FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## La piel, el pelo y las uñas

**Autor/es:** José Luís Montón Álvarez. Pediatra. CS Mar Báltico. Olga Cortés Rico, Pediatra. CS Canillejas.

[Volumen 2. Nº 4. Diciembre 2009](#) <sup>[1]</sup>

### LA PIEL : generalidades.

La piel es el tejido que cubre exteriormente al cuerpo de las personas, siendo el órgano más grande del organismo. Si la piel de un adulto de 70 kilogramos de peso fuera estirada, cubriría 1,7 metros cuadrados y pesaría unos 4 kilogramos.

La piel forma una barrera y protege a la red de músculos, huesos, nervios, vasos sanguíneos y todo lo que hay dentro de nuestro cuerpo. También protege contra los gérmenes, siendo la primera barrera defensiva contra los microorganismos externos. Está expuesta a los agentes externos, como cambios de temperatura por el clima, y a la agresión que supone los efectos del sol, del polvo o los golpes.

Controla la pérdida de líquidos que son fundamentales para la vida, como el agua y la sangre. Sin las células nerviosas que se encuentran en la piel, no podríamos sentir calor, frío u otras sensaciones. A través de ella se regula la temperatura del cuerpo y se percibe la sensación de frío, calor o dolor. Cuando se tiene frío, los vasos sanguíneos disminuyen de calibre, manteniendo la sangre caliente lejos de la superficie de la piel; de esta forma se pierde menos calor. Cuando esto sucede, se pueden notar pequeños granitos en la piel. La mayor parte de la gente conoce este efecto como “piel de gallina”. En realidad, se trata del **reflejo pilomotor**, que consiste en que el músculo erector del pelo se contrae, provocando que el pelo se eleve. Por el contrario, cuando hace mucho calor, se produce una dilatación de los capilares que están bajo la piel; esto provoca que las glándulas sudoríparas produzcan mucho sudor para deshacerse del calor corporal en el aire. Cuanto más calor se tiene, más sudor se produce. Una vez que el sudor entra en contacto con el aire, se evapora para refrescar la sangre que circula por la piel, y, como consecuencia final, disminuye la temperatura corporal.

Los párpados tienen la piel más fina y las plantas de los pies, la más gruesa.

La piel está formada por tres capas: la **epidermis**, la **dermis** y el **tejido subcutáneo**.

La **epidermis** es la capa superior de la piel. Es la más externa y la responsable de la resistencia y protección de la piel. Es una capa muy fina, siendo, en la mayor parte del cuerpo, del grosor de una hoja de papel. Desde la capa más profunda se forman células que están en continuo movimiento hacia la superficie de la piel. Cuando llegan aquí, mueren y se descaman, dejando paso a la capa inmediatamente inferior.

La epidermis está compuesta por cuatro capas de células que se desprenden y renuevan constantemente cada 28 días; durante un minuto se desprenden, aproximadamente, de 30,000 a 40,000 células muertas. Lo que significa que perdemos unos 4 Kg de células al año.

La siguiente capa de nuestra piel es la **dermis**, que está formada por tejido conectivo, donde se encuentran los vasos sanguíneos y las terminaciones nerviosas. Contiene **colágeno** y **elastina**, que permiten que la piel se pueda estirar y tenga elasticidad. El colágeno proporciona la parte resistente de la piel, mientras que la elastina proporciona la elasticidad. Con la edad, parte de las fibras que contienen elastina desaparecen, por lo que la piel pierde la elasticidad y se arruga.

La dermis también contiene las glándulas sebáceas, localizadas principalmente en la cara, la parte superior de la espalda y en el pecho. Producen una grasa denominada **sebo** que lubrica la piel y el cabello y se vacían en los folículos pilosos y poros; es el aceite natural de la piel.

Durante la adolescencia, el estímulo hormonal aumenta la producción de sebo, lo que puede ocasionar obstrucción de los poros, produciéndose acné.

Las **terminaciones nerviosas** en la dermis son las responsables de que podamos sentir las cosas que tocamos.

La capa inferior de la piel está formada por **tejido subcutáneo**, formado por tejido conectivo, glándulas sudoríparas, vasos sanguíneos y células que almacenan grasa. Ayuda a proteger el cuerpo contra golpes, actuando como una almohadilla protectora y manteniendo la temperatura corporal.

Existen dos tipos de glándulas productoras de sudor. Las **glándulas ecrinas**, presentes en todo el cuerpo, aunque predominan en la frente, las palmas de las manos y las plantas de los pies. El sudor, en general, tiene la función de ayudar a regular la temperatura corporal.

Durante la adolescencia aparecen otras glándulas productoras de sudor: las **glándulas apocrinas**. Este tipo de sudor es más espeso que el producido por las glándulas ecrinas. Aunque es un sudor inodoro, al mezclarse con las bacterias en la superficie de la piel, puede causar olor corporal. En la edad adulta, se puede llegar a producir hasta medio litro de sudor al día, aunque éste aumenta en las enfermedades febriles, con la práctica deportiva, o la permanencia en ambientes con una temperatura ambiental elevada.

Esta capa de la piel es donde, también, nace el cabello. Cada cabello crece a través de un pequeño conducto llamado **folículo**.

### **¿No bañar al recién nacido mientras no se caiga el cordón? El baño en la infancia.**

A los recién nacidos y bebés se les puede bañar desde el nacimiento, secando muy bien el ombligo después. La mejor forma de tener una piel sana es mantenerla limpia. En los niños mayores, también es importante mantener las manos limpias porque a través de ellas se transmiten los microorganismos que pueden ser causa de infecciones.

La duración recomendada es alrededor de 10-15 minutos. La temperatura recomendada del agua es de

30- 32 °C , debiendo mantenerse una temperatura ambiental agradable (en la habitación), de unos 25 °C .

Lo mejor es utilizar agua a una temperatura entre templada y caliente, que produzca una sensación agradable al contacto con la piel.

Se debe usar un jabón neutro o de avena, que no sea perfumado, para evitar irritaciones en la piel. Para la cabeza se puede utilizar un champú hipoalérgico, o, incluso, el mismo jabón que el del baño. Cuando se utilice un tipo de jabón o una marca nueva, de cualquier producto para la piel, que produzca enrojecimiento o picor, se debe prescindir de ella, tomar nota de su composición y evitarla en otros productos que la contengan.

Para secar la piel es mejor utilizar toallas suaves de algodón, secando por presión, evitando frotar con energía. Cuando la piel sea seca, puede recomendarse el uso de cremas hidratantes suaves.

Como el recién nacido y los niños pequeños tienen muy pocas glándulas apocrinas (productoras de sudor), no suelen tener olor, por lo que los perfumes y colonias no son imprescindibles. Cuando se usen, no se deben aplicar sobre la piel, por su posible efecto irritante; será suficiente poner unas gotas sobre la palma de nuestra mano y, después, pasar ésta sobre la ropa del bebe, evitando echar el líquido directamente sobre la ropa, para que no caiga, por descuido, sobre la cara.

Para la limpieza del pabellón auricular y del oído, se puede utilizar una toalla suavemente. No es necesario el uso de los bastoncillos, ya que en el interior del oído es completamente normal que exista “cerumen”. La misma sistemática puede utilizarse para la limpieza del moco nasal.

El cordón umbilical suele caerse a partir de la semana de vida, aunque puede tardar más si es muy grueso o se infecta. Para evitar que se infecte, se debe limpiar, cada vez que se cambia el pañal, con alcohol rebajado u otro antiséptico, salvo “betadine”, para evitar producir un posible hipotiroidismo en el recién nacido.

La zona cubierta por el pañal requiere una atención especial. Se debe limpiar siempre que se ensucie para evitar que se irrite la piel y aparezcan escoceduras. Siempre debe estar seca y limpia. La limpieza debe realizarse de delante hacia atrás en las niñas, para evitar arrastrar gérmenes de la zona anal hacia el meato urinario.

Generalmente es suficiente con agua y jabón, aunque en ocasiones pueden aparecer zonas enrojecidas. Se trata de una inflamación de la piel de tipo irritativo , conocida como dermatitis del pañal ; guarda relación con la humedad mantenida por un pañal sucio y cerrado. La piel de esta zona aparece enrojecida y, en algunas ocasiones, con erosiones que se extienden por la zona que cubre el pañal. La mejor manera de evitarla es mantener una higiene adecuada de la zona, con cambios frecuente de pañales. Cuando ya está presente, favorece la resolución de la irritación el dejar la zona al aire o mantener los pañales un poco abiertos. Cuando ésta persista o sea muy exagerada, se debe acudir al pediatra para valorar algún tipo de tratamiento alternativo. En algunas ocasiones puede aparecer como una zona rojiza de aspecto grasiento (como si estuviese untada en aceite); se debe, entonces, a una sobreinfección por hongos.

### **¿Cuanto más se bebe mejor hidratada está la piel? La piel seca:**

La piel seca es un trastorno frecuente que se encuentra en un porcentaje elevado de la población, siendo una característica de atopia (dermatitis atópica) o de otras enfermedades como la psoriasis o la ictiosis.

La exposición al sol, el cloro de las piscinas o el agua de mar , por su alta concentración de sal, también favorecen la aparición de piel seca.

Cuando la piel está seca o escamosa , suele manifestarse con picor; en estos casos es de utilidad el uso de cremas hidratantes; mejor que sean grasientas, pastosas y que no sean perfumadas. Se deben utilizar jabones neutros de glicerina o de avena, evitando los perfumados. La vaselina puede ser de utilidad inicialmente.

Para humedecer la piel, lo mejor es bañar al niño, utilizando agua templada, evitando las muy calientes o las muy frías, secando suavemente por presión y extendiendo, inmediatamente después, una crema hidratante o emulsión para mantener la humedad. Se puede bañar todas las veces que sea necesario o que el niño desee, pero siempre se aplicará después la crema hidratante. Para el baño puede usarse jabón de avena. Si el niño tiene la piel seca, es recomendable que los baños sean breves.

Aunque no se bañe, siempre que esté la piel seca, es conveniente utilizar la crema hidratante.

La creencia que relaciona la ingesta abundante de agua con la posible mejoría de la hidratación de la piel, no es correcta, El agua que se bebe se distribuye por todo el organismo, siendo mínimo el aporte a la piel, por lo que la ingesta de grandes cantidades de agua sólo ayuda a eliminar toxinas y residuos del metabolismo, factor que sí favorece una piel sana.

## **El PELO: generalidades .**

En realidad, el cabello es un tipo modificado de piel. El vello crece en todo el cuerpo, excepto en las palmas de las manos, las plantas de los pies, los párpados y los labios. El cabello crece más rápidamente en verano que en invierno y más lentamente durante la noche que durante el día.

Cuando se tiene frío o sentimos miedo, el músculo **erector del pelo** se contrae para que el vello de nuestra piel se ponga “de punta”.

El cabello en la cabeza nos mantiene abrigados conservando el calor (se pierde un 90% del calor del cuerpo a través de la cabeza). El pelo en la nariz, las orejas y alrededor de los ojos, protege estas áreas contra el polvo y otras partículas pequeñas, evitando que penetren en su interior. Por la misma razón, las cejas y pestañas protegen los ojos, además de reducir la cantidad de luz. El vello fino que cubre la superficie corporal protege la piel y ayuda a mantener la temperatura corporal.

Cada pelo puede crecer unos 6 milímetros al mes durante unos 5 años. Después, el cabello se cae, creciendo otro completamente nuevo en su lugar. La longitud del pelo depende de la duración de la fase de crecimiento del folículo. Estos permanecen activos entre 2 y 6 años, seguido de unos 3 meses de descanso. Cuando los folículos del cuero cabelludo mueren, no se produce cabello nuevo y la persona se queda calva. El cabello más grueso nace de folículos grandes, mientras que los folículos estrechos producen cabello fino. La cantidad de melanina determina el color del pelo. El cabello contiene también un pigmento amarillo-rojizo que determina el color del pelo de aquellas personas que tienen una cantidad de melanina pequeña; en ellas, el color es rubio o pelirrojo. Con el envejecimiento, ya no se forma pigmento y el cabello se vuelve gris.

## **LAS UÑAS: generalidades.**

Las uñas son un tipo de piel modificada, resultando una estructura queratinizada (dura) que crece durante toda la vida. Se encuentran adheridas a los extremos de los dedos y adquieren una forma convexa. Participan en la manipulación fina y táctil mediante mecanismos de contrapresión. Su función

principal es proteger los extremos sensibles de los dedos de las manos y de los pies. También son un punto de apoyo para las puntas de los dedos, protegiéndolos contra los golpes.

La uña está formada por un epitelio estratificado (crece en capas). Se desarrolla en los pliegues profundos de la piel de los dedos de los pies y de las manos. A medida que las células epidérmicas debajo de la raíz de la uña se desplazan hacia arriba, hacia la superficie de la piel, aumentan en número y las que se encuentran más cercanas a la raíz de la uña se achatan y comprimen. Cada célula se transforma en una placa fina, acumulándose en capas (como las capas de una cebolla) para formar la uña. Al igual que con el pelo, las uñas se forman por **queratinización**. Cuando las células de la uña se acumulan, la uña se desplaza hacia delante.

Las uñas de los dedos de las manos crecen cuatro veces más rápido que las uñas de los dedos de los pies. Al igual que el cabello, las uñas crecen más rápidamente en verano que en invierno. Si una uña se rompe, volverá a crecer si la matriz no está lesionada gravemente. Las manchas blancas en las uñas suelen deberse a pequeños traumatismos locales.

**Las uñas de un recién nacido** son delgadas, flexibles y transparentes; con frecuencia aparecen arrugas oblicuas que desaparecen con el tiempo. Crecen muy rápido, por lo que se deben cortar con frecuencia. El mejor momento es después del baño, cuando las uñas están más blandas por el efecto del agua. Cuando el lactante es inquieto, lo mejor es hacerlo mientras duerme. Es frecuente la onicosquiasis (rotura en laminas de la capa superficial de la uña, o exfoliación).

Se deben utilizar unas tijeras de punta redonda, recortando alrededor de la yema del dedo, sin recortar las esquinas. También se puede utilizar una lima suave de cartón. Para evitar cortar la piel, hay que tensar la punta del dedo para separar un poco la piel de la uña.

En algunas ocasiones, sobre todo en niños mayores, pueden aparecer los llamados “uñeros” (uña encarnada). El dedo que con más frecuencia se afecta es el dedo gordo. Se produce por la penetración de la uña en las partes blandas que la rodean.

Una forma fácil de calmar el dolor es liberar la presión que ejerce la uña sobre el borde carnoso. Para ello se debe limar suavemente sobre el centro de la uña, tanto en su eje longitudinal como transversal, de forma que los bordes pierdan la curvatura y cese la presión lateral sobre las partes blandas. En casos extremos es necesario extirpar la uña. En cualquier caso, siempre se debe consultar con el pediatra para valorar la posible existencia de infección.

Las uñas pueden ser indicadores de la salud general de una persona y algunas enfermedades pueden afectar a su crecimiento.