

Guía de Tipos de pieles



Aprende a identificar cada tipo de piel y
conocer sus necesidades

Kalimiel

La piel

Estructura, funciones, cuidados, ph

Estructura de la Piel

La piel está constituida por tres capas superpuestas de células:

- Epidermis
- Dermis
- Hipodermis

En estas capas se encuentran los llamados **“ANEXOS CUTÁNEOS”**:

- Pelos y glándulas sebáceas
- Glándulas sudoríparas ecrinas
- Glándulas apocrinas
- Uñas

La epidermis

Está formada predominantemente por células llamadas queratinocitos. Éstas se renuevan constantemente, en un ciclo de vida y muerte de 28 días (curiosamente, la misma cantidad de días que dura un ciclo lunar y nuestro ciclo menstrual).

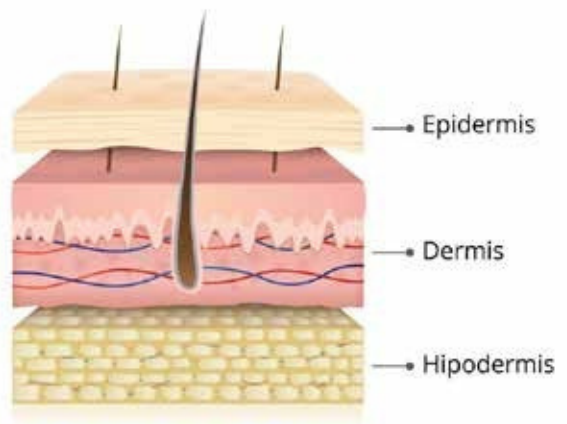
Nacen en la parte más profunda (llamada capa basal) de esta capa de la piel y, al nacer otras por debajo, son corridas hacia la superficie de la piel hasta que, una vez ya casi desprendidas del cuerpo, son eliminadas a través de un proceso llamado descamación.

Cuando la piel no se limpia correctamente o el proceso de regeneración no sucede correctamente, las células “muertas” (de hecho estas células mueren casi al instante que nacen, ya que una vez que son creadas por división celular, o sea mitosis, ya no reciben irrigación sanguínea y van deshidratándose y perdiendo sus organelas hasta que quedan completamente chatas y sin vida) se acumulan en la superficie de la piel, dándole un aspecto opaco y poco sano (como veremos más adelante, las exfoliaciones periódicas ayudan mucho a corregir este aspecto).

Es realmente curioso pensar que en realidad lo que vemos de nosotros mismos cuando nos observamos en el espejo, o lo que vemos a simple vista del otro, es en realidad tejido muerto, que pronto se desprenderá de ese ser, para volver a la Tierra, de donde proviene.

También es sorprendente entender que todos nuestros esfuerzos de embellecimiento (tanto si usamos cremas u otros productos cosméticos, como si nos maquillamos) colapsan sobre esta minúscula capa de células que, como dijimos, ya no forma siquiera parte de nosotros.

Finalmente,
te acerco la
siguiente
reflexión:

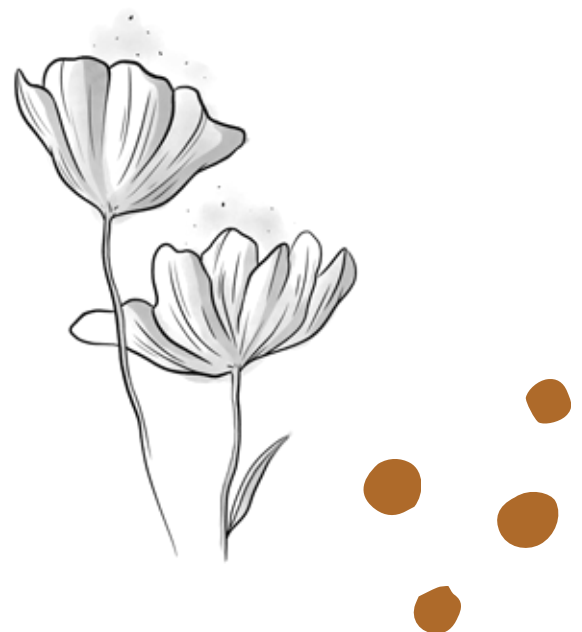


¿Sabías que esta capa de la piel está estructuralmente preparada para proteger las otras capas más profundas de todo aquello que pueda venir del exterior? Por lo tanto, mucho (casi todo) lo que aplicamos en nuestra piel de forma cosmética, no logrará penetrar más allá de esta capa tan fina.

Parece mucho esfuerzo para algo tan vano, ¿no? ¡Pero a no desesperar! Aunque sí es cierto que la salud de la piel depende más de nuestra alimentación y nuestros hábitos, es realmente mucho lo que se puede hacer con un producto cosmético fitomedicinalmente activo (como el que aprenderás a hacer en este curso), utilizándolo con constancia y con conciencia.

Volviendo al tema que estábamos desarrollando, además de los queratinocitos, la epidermis contiene tres tipos de células más:

- Melanocitos
- Células de Merkel
- Células de Langerhans



MEL ANOCITOS

Son las células encargadas de producir melanina, responsables del color o pigmento de la piel. Esta sustancia protege a las células de los rayos ultravioletas y quemaduras, produciendo más de esta sustancia cuando nos exponemos al sol, y provocando de esta manera que se oscurezca nuestra piel. Cada persona produce una cierta cantidad y ciertos tipos de este pigmento, generando lo que llamamos los diferentes tonos de piel. El término correcto para estas diferencias es: FOTOTIPO. Cuanto más claro el fototipo (tipo 1 y 2 sobre todo), menos cantidad de pigmentos, más expuesta está la piel a los rayos ultravioletas del sol, por lo que este tipo de pieles son más propensas a enrojecerse y a sufrir quemaduras solares. No se broncean, o se broncean muy poco. Los fototipos intermedios (tipo 3 y 4) tienen producen más melanina, y su protección contra el sol es mayor. Suelen broncearse aunque pueden también quemarse si no se cuidan. Finalmente, los fototipos más oscuros (tipo 5 y 6) rara vez se queman, aunque recordá que esto no los protege de las patologías asociadas a la excesiva exposición solar.

CÉLULAS DE MERKEL

Son células asociadas a los nervios que contribuyen a la sensibilidad táctil y al desarrollo de la piel. Estas células se encuentran en todas las capas de la piel.

CÉLULAS DE LANGERHANS

Son parte del sistema inmunológico de la piel, encargados de proteger a este órgano de ataques externos. Curiosamente, estas células tienen la capacidad de migrar y moverse fuera de esta capa de la piel, con el fin de llevar antígenos o patógenos a las zonas donde son recibidos, procesados y eliminados.



La dermis

La dermis es la capa de la piel que se encuentra debajo de la epidermis. Y le sirve de sostén. Es fibrosa, resistente y deformable, ya que la constituyen fibras de colágeno, elastina y reticulina.

Contiene vasos sanguíneos, vasos linfáticos, estructuras nerviosas, glándulas sebáceas y musculatura lisa.

Como comenté antes, es importante saber que rara vez los activos de nuestros cosméticos llegan a esta capa cutánea. En general actúan sobre la epidermis, salvo excepciones, como, por ejemplo, los aceites esenciales, que a veces logran penetrar incluso al torrente sanguíneo. Los aceites vegetales y mantecas, por ejemplo, jamás logran atravesar la epidermis.

Funciones

- Protectora: representa la segunda línea de defensa contra los traumatismos (su grosor es entre 20 y 30 veces mayor que el de la epidermis)
- Nutre a la epidermis a través de los capilares sanguíneos (que la epidermis no posee)
- Función termorreguladora: la irrigación de la dermis puede contraerse por vasoconstricción si hace frío y expandirse por vasodilatación si hace calor. También el sudor se inicia en las glándulas sudoríparas que contiene.
- Función estructural de sostén y elasticidad debido a su contenido en fibras de colágeno y elastina
- Tiene también la función sensitiva, ya que en esta capa se encuentran las células y estructuras nerviosas encargadas de sentir: presión, calor, frío, suavidad, dolor, cosquillas.

La hipodermis

Es el tejido subcutáneo, que está formado por células adiposas, además de vasos sanguíneos y nervios.

Esta capa actúa como depósito de grasas que puede transformarse en energía, como aislante para la conservación del calor corporal y como amortiguador frente a los traumatismos.

Las uñas

Las uñas son estructuras epidérmicas especializadas de protección.

Tienen forma de placas convexas y translúcidas, perfectamente ajustadas en las superficies dorsales de los dedos de las manos y los pies.

Crece a un ritmo de 1 cm cada 3 meses.

El color rosado que poseen se debe al lecho vascular subyacente.

Contiene vasos sanguíneos, vasos linfáticos, estructuras nerviosas, glándulas sebáceas y musculatura lisa.

Glándulas Sebáceas

Estas glándulas producen una cera natural llamado "sebo". Esta sustancia, pasa a la superficie de la piel por medio de los folículos del pelo.

Algunas de las tareas de esta sustancia natural es lubricar la piel, protegerla de rayos ultravioletas, conservar su elasticidad, y también mantener la humedad de las células más externas (evitan que la piel se deshidrate rápidamente).

Esta producción de sebo varía mucho de persona en persona. Una superproducción de sebo dará como resultado una piel grasa y una infraproducción de esta sustancia generará una piel seca, ya que tenderá a deshidratarse muy fácilmente.

Un lavado excesivo del cutis con sustancias abrasivas logrará arrastrar con todo nuestro sebo natural y la dejará también seca, quebradiza y opaca. O, por el contrario, puede generar una hiperactividad de las células sebáceas, que intentando restablecer el equilibrio generarán mucho más sebo, lo cual resulta en una piel grasosa o mixta.

El excesivo lavado, además, arrastra también las bacterias benéficas que viven en la superficie de nuestra piel y que son fundamentales para su salud.

Como ves, la limpieza suave y respetuosa de nuestra piel es fundamental para restablecer el equilibrio de estas glándulas, indispensables para la salud de nuestro cutis. Sin embargo, aunque el funcionamiento de estas glándulas puede variar a lo largo de la vida por diferentes circunstancias, su nivel y calidad de producción dependen en gran parte de factores hereditarios

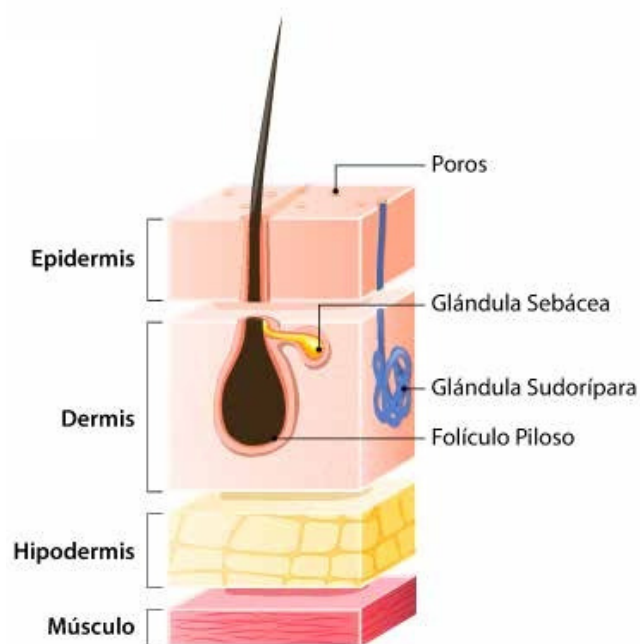
Glándulas Sudoríparas

Producen un líquido acuoso que comúnmente llamamos sudor, que emana desde los poros de todo el cuerpo.

Estas glándulas eliminan a través de esta sustancia los residuos y toxinas, mientras regulan también la temperatura corporal.

También son las responsables de la liberación de agua con olor que se activa con la actividad sexual, que da como resultado el aroma natural de una persona.

Estas glándulas trabajan en conjunto con las glándulas sebáceas para aportar y/o mantener



La salud de nuestra Piel

Una piel sana

Como decíamos, la piel es nuestro órgano más grande, cumple un sinfín de funciones y es realmente física y químicamente muy complejo. Es además nuestra última barrera entre lo que somos y el exterior, es nuestra máscara y es nuestro puente hacia lo que nos rodea.

Es ciertamente el órgano más visible que poseemos, lo que lo hace el más vulnerable a nuestra baja autoestima y a la moda de turno, y por supuesto también al ataque de patógenos y traumatismos varios.

Nuestros hábitos alimenticios y de higiene personal tienden a desbalancear su natural capacidad de autoajuste y cuando eso ocurre, en vez de ir a la raíz del problema y variar nuestros hábitos, la llenamos de productos sintéticos que, en el mejor de los casos, enmascaran el problema.

Por eso, creo que no está de más decir, que los productos cosméticos de cuidado facial que aprenderás a elaborar en este curso no tienen como fin ser una medicina ante un desajuste corporal/ facial. Más bien son una invitación a

observarnos con detenimiento y a detener el impulso instintivo de querer tapar los supuestos defectos que vemos en nuestra piel.

Con los productos de cuidado facial que realizaremos, le permitiremos a la piel respirar (quizás por primera vez en mucho tiempo) nuevamente y a retomar sus funciones de autorregulación que le son propias.

Por favor, ten en cuenta que las formulaciones de este curso están pensadas para pieles sanas, sin patologías de fondo. Si sufres de alguna patología cutánea como acné, rosácea, etc, consulta primero con tu dermatólogo antes de usar un producto casero. En estos casos, siempre es fundamental sumar los productos a tu rutina con cuidado y despacio evaluando cómo reacciona tu piel. Si ves que aparecen síntomas exacerbados, deja de usar el producto y consulta con tu dermatolog@.

¿Tu que haces para tener una piel saludable?

Tipos de piel - BIOTIPOS

Es muy importante que a la hora de elegir qué productos hacer y usar, puedas identificar qué tipo de piel tienes (qué Biotipo). Ya que eso determinará que necesidades tiene tu piel.

Ten en cuenta que los biotipos pueden variar a lo largo de la vida, y, sobre todo en las mujeres, puede exacerbarse en algunos momentos hormonales concretos (ciclo menstrual, embarazo, lactancia, etc).



A continuación te cuento cuales son los biotipos principales, como identificarlos y cuales son sus características y necesidades principales.

Piel eudérmica:

Se llama así a la piel lisa, fina, flexible y humedecida equilibradamente por sus propias secreciones glandulares. Tiene un brillo natural, es suave al tacto, turgente y elástica. Es comúnmente encontrada en niños. No necesito de ningún cosmético. Una vez que atravesamos la adolescencia nuestra piel empieza a sufrir una serie de transformaciones y adaptaciones, debido a los cambios hormonales. De ahí en más, dependiendo del funcionamiento de las glándulas sebáceas, nuestra piel tenderá a un BIOTIPO más bien grasa o a uno seco. Además, dependiendo del funcionamiento de las glándulas sudoríparas, podremos encontrarnos con pieles deshidratadas.

Piel grasa:

En este Biotipo, las glándulas sebáceas funcionan en exceso, produciendo demasiado sebo, lo que produce no solamente el típico brillo excesivo de esta piel (grasa y aceitosa al tacto) sino también la dilatación del ostium folicular (el orificio por donde sale el sebo). El resultado de esto, es la tendencia a generar comedones tanto abiertos (puntos negros) como cerrados, y pústulas (granitos).

Generalmente es una piel con tendencia a ser gruesa. Este Biotipo puede presentarse además deshidratado. Podrás detectar esto observando las arrugas y arruguillas de la piel.

Si el biotipo es grasa **oleoso** observarás los “poros” dilatados y probablemente la persona tenga puntos negros y algún granito.

Si el biotipo es graso **deshidratado**, presenta las características anteriores, y además podrás observar arrugas prematuras o arrugillas al pellizcar ligeramente la piel.

Necesidades cosméticas:

La piel GRASA OLEOSA: cosméticos astringentes, sobre todo limpiadores más intensos que eviten la acumulación de sebo en el ostium folicular. Evitar los productos oleosos, como cremas untuosas y aceites. Es preferible el uso de productos ligeros como geles y texturas tipo serum.

La piel GRASA DESHIDRATADA: necesitará productos similares a los de la oleosa. Es esencial la ingesta adecuada de agua para prevenir la deshidratación excesiva.

** A veces, en el afán de retirar el exceso de grasitud en este tipo de pieles, usando por ejemplo limpiadores muy fuertes, generamos el efecto inverso al deseado. La piel reacciona a esta constante remoción de sebo generando más sebo. Es preferible usar productos suaves pero eficaces a exponer nuestra piel a jabones fuertes y demasiado astringentes.*

Piel seca:

En este Biotipo las glándulas sebáceas producen menos sebo, dando como resultado una piel apagada, y quebradiza (suelen verse escamas) con textura rugosa y con tendencia a generar arrugas prematuras. Suele sentirse muy tirante (sobre todo luego de lavarla) y puede picar. Suele ser una piel muy fina y los poros no son visibles. Identificamos esta piel por los “poros” que no son visibles, puede haber escamas de piel seca en la piel y por su textura rugosa al tacto.

Necesidades cosméticas:

Este tipo de pieles necesitan cosméticos más oleosos para reponer la falta de sebo, como cremas. La limpieza será suave, por ejemplo con geles.

Piel grasa:

En este tipo de pieles, se observa una parte del rostro con características de pieles secas y otra parte con características de pieles grasas. Es muy común la grasitud excesiva en la zona T y observar descamaciones o piel rugosa en el resto del rostro.

Necesidades cosméticas:

Dependiendo del Biotipo predomine (cual toma más partes del rostro, o cuál está más exacerbada) podemos usar productos específicos de uno de los biotipos, o usaremos productos suaves y reguladores.

Piel sensible:

Este tipo de piel se enrojece muy fácilmente, reaccionando a estímulos externos de manera desproporcionada. Suele inflamarse e irritarse. Es propensa a alergias y urticarias. Le afectan diferentes estímulos: clima, cosméticos, jabones, maquillaje, picaduras de animales, etc. Ten en cuenta, que si la reacción de tu piel es desproporcionada e ilógica (no detectarás un factor desencadenante concreto), deberías ver a un dermatólogo para descartar alguna patología.

Necesidades cosméticas:

Este tipo de pieles precisarán de cosméticos muy suaves, desinflamantes y calmantes. Deberán evitar productos fuertes, jabón común, alcohol y productos que lo contengan. Para este tipo de pieles siempre usaremos la mitad del porcentaje recomendado de activos (no más de un 0,5% de AE, y no más de 1% de extractos)

Piel envejecida o involutiva:

Este tipo de pieles se da en personas mayores (la edad depende un poco de la genética de la persona, su biotipo y cuanto se haya cuidado la piel hasta el momento), ya que con el paso del tiempo las células van perdiendo ciertos compuestos que la ayudan a ser elástica y flexible. Se nota la piel opaca y apagada, ya que los procesos de regeneración celular se ralentiza y no hay tanto recambio de células nuevas. Podemos observar manchas y arrugas profundas. Las células viejas se acumulan en la superficie en ciertas zonas donde las líneas de expresión son más profundas, generando surcos que se convertirán en arrugas. La falta de estrógenos característica de la mujer en la menopausia ayuda a que la piel se reseque más rápidamente.

Necesidades cosméticas:

Esta piel necesitará de cosméticos con propiedades regenerantes, nutritivas y revitalizantes. Dependiendo del biotipo de base usaremos productos más ligeros o untuosos.

