

El móvil, viajar en avión o la polución, factores de riesgo para la salud dermatológica según Cigna

La reducción del aporte de oxígeno y la disminución de vitaminas E y C provocan una alteración de la barrera cutánea que favorece la aparición de manchas en la dermis

Uno de los errores más comunes es pensar que la exposición al sol sin protección es la práctica que más daña la piel. Sin embargo, nada más lejos de la realidad: ciertos hábitos rutinarios pueden llegar a suponer un factor de riesgo para una piel sana. Así, las bacterias que almacena la pantalla del teléfono, la luz azul que emiten los dispositivos móviles, la sequedad ambiental de las cabinas de los aviones o los altos niveles de polución urbana son algunos de los factores que pueden llegar a comprometer la salud dermatológica.

En este sentido, existen muchas patologías derivadas de agresiones a la dermis que pueden llegar a afectar seriamente a la calidad de vida, como es el caso de la dermatitis atópica. Las cifras proporcionadas por la Asociación de Afectados por la Dermatitis Atópica¹ revelan que entre el 1% y el 3% de la población adulta española padece esta patología. De ellos, aproximadamente 30.000 adultos presentan la forma más grave, con brotes continuos que pueden llegar a convertirse en una enfermedad invalidante.

Por todo esto, la aseguradora de salud Cigna ha analizado varios factores de riesgo con el objetivo de fomentar la adopción de hábitos que cuiden la salud cutánea:

La pantalla del teléfono móvil. La utilización de estos dispositivos puede contribuir a la mala salud de la piel de dos maneras: por la suciedad que almacena la pantalla, que puede llegar a tener 18 veces más bacterias que un WC, y por la luz azul que proyectan los dispositivos móviles y ciertas pantallas. La luz azul o luz HEV (High Energy Visible) ² activa unas enzimas llamadas metaloproteinasas, que aceleran la destrucción del colágeno dérmico, que es la proteína que da turgencia y tensión a la piel. Además, esta luz provoca mayores efectos de estrés oxidativo, lo que puede provocar un mayor envejecimiento y pigmentación.

Viajar en avión. Este tipo de transporte perjudica la dermis y agrava patologías ya existentes como puede ser la rosácea³. La disminución de la humedad que se produce en la cabina de los aviones puede llegar a situarse por debajo del 10%, generando una deshidratación del estrato córneo. Además, otro de los factores más perjudiciales durante los vuelos es la exposición al aire acondicionado y los cambios de presión, que puede favorecer la aparición de enrojecimiento, e incluso acné, en personas especialmente sensibles.

Cambios de temperatura. Durante el invierno la piel sufre sequedad, tirantez, descamaciones y rojeces, provocados por el frío y el viento. Los cambios bruscos de temperatura contribuyen a romper el equilibrio hídrico óptimo de la barrera cutánea, y la falta de oxígeno y de nutrientes que hace que aumente la sensibilidad y sequedad del rostro. Por el contrario, las temperaturas altas pueden

favorecer los brotes de eczemas o psoriasis.

Las almohadas y fundas. Los textiles con los que está fabricada la ropa de cama es uno de los materiales que acumulan más bacterias. Además, estas telas pueden absorber la grasa, las células muertas y los microorganismos de la piel y el cabello, y pueden llegar a provocar una irritación en la piel o la aparición de espinillas debido a su uso diario. Por eso, en el caso de que se sufra dermatitis, acné o pelo graso, es importante extremar las medidas de higiene y cambiar frecuentemente la ropa de cama (si es posible, dos veces a la semana).

Vivir en la ciudad. Una mala calidad ambiental acelera el envejecimiento cutáneo, lo que puede conllevar consecuencias graves en la salud y bienestar. Así, los niveles altos de polución provocan una reducción de los niveles de vitamina E, C y de los antioxidantes naturales de la capa córnea. Todo ello provoca una disminución del oxígeno a los tejidos, de forma que la barrera cutánea se altera y se favorece la deshidratación y la aparición de manchas.

Sin duda, llevar un estilo de vida saludable basado en una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico ayuda a reducir la probabilidad de aparición de este tipo de afecciones. Además, evitar el consumo de alcohol, no fumar, protegerse adecuadamente de la radiación solar y de la polución ambiental y acudir a revisiones médicas dermatológicas con frecuencia contribuirán a mejorar la salud de la piel y prevenir la aparición de problemáticas cutáneas.

Datos de contacto:

Redacción

914115868

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>