

Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez

# LO QUE TU PIEL DICE DE TI

Los secretos de un dermatólogo  
sobre los remedios, tratamientos  
y avances para un resultado 10

*Con la colaboración de*  
DR. PEDRO RODRÍGUEZ JIMÉNEZ

*Ilustraciones de interior*  
DIMELOENGRÁFICO

la esfera  de los libros

# ÍNDICE

<i>Prólogo</i> .....	17
<i>Introducción</i> .....	21
¿Por qué nuestra piel es única? .....	21
La importancia del tacto .....	22
¿Qué es un dermatólogo? .....	24
Siete razones por las que visitar a tu dermatólogo .....	26
Las eras de la dermatología: de dónde venimos y hacia dónde vamos .....	28
<b>1. ACNÉ</b> .....	31
Diez consejos para decir adiós al acné .....	31
Por qué los hijos de los dermatólogos no tienen acné ...	33
¿El Roacután® (isotretinoína) puede hacer que tu hijo se suicide? .....	35
Lo que puedes y lo que no puedes hacer si tomas Roacután® (isotretinoína) .....	37
Las razones por las que tienes acné si ya no eres un adolescente .....	38

Las causas ocultas del acné .....	39
Novedades en el tratamiento del acné .....	41
<b>2. OTROS PROBLEMAS COMUNES</b>	
<b>DE LA PIEL</b> .....	43
¿Qué es la rosácea? .....	43
¿La rosácea tiene cura? .....	44
Lo que no sabías de la psoriasis .....	46
<i>La piel</i> : un libro que demuestra que «somos nuestra piel» .....	51
Mi mujer tiene vitíligo .....	52
Verdades que no sabías de la cortisona .....	53
Diez recomendaciones para eliminar las cicatrices, especialmente las de acné .....	56
¿Sudas mucho? Ve al dermatólogo .....	59
Nuestras uñas dicen mucho de nosotros .....	61
Cómo saber si lo que te ha salido en la piel es por el Covid-19 .....	65
Diez consejos para que las mascarillas no estropeen tu piel .....	67
<b>3. CÁNCER DE PIEL</b> .....	71
¿Qué tipos de cáncer de piel hay? .....	71
¿Cómo saber si un lunar es peligroso? .....	72
Lunares y embarazo: qué vigilar y cómo hacerlo .....	75
Queratosis actínicas: el precáncer de piel más frecuente	76
Terapia fotodinámica: elimina y previene el cáncer de piel sin cirugía .....	78
Lo que las <i>celebrities</i> pueden hacer por el cáncer de piel ....	80
Tengo cáncer de piel: ¿a qué tipo de dermatólogo debo ir? ....	81
¿Cuándo debo operarme con cirugía de Mohs? .....	83

La piel puede avisar de la presencia de un cáncer interno .....	85
<b>4. PELO</b> .....	87
Falsos mitos o <i>fake news</i> sobre el pelo .....	87
La alopecia hormonal es la más frecuente: cómo combatirla .....	89
¿La pastilla que recetamos los dermatólogos para que salga pelo produce impotencia? .....	92
Alopecia areata: una alopecia producida por tus propias defensas .....	95
¿Qué otros tipos de alopecia existen? .....	96
¿Me debería hacer un trasplante capilar? .....	98
¿Qué es la cosmética capilar? .....	100
El cuero cabelludo: el gran olvidado .....	102
¿Cómo debo depilarme? .....	104
<b>5. DERMATOLOGÍA ESTÉTICA FACIAL</b> .....	107
¿Por qué envejece nuestra cara? .....	107
El motivo real por el que los pacientes se hacen técnicas estéticas .....	111
Cómo evitar acabar siendo una caricatura de uno mismo .....	113
Lo que no sabías sobre las ojeras .....	114
Preguntas y respuestas sobre cómo eliminar las manchas .....	116
¿Luz pulsada o láser? .....	118
Hydrafacial®: el futuro de los «faciales» está aquí .....	119
Decálogo del bótox .....	120
¿El bótox te puede hacer más feliz o más infeliz? .....	122
Tres signos que «delatan» que una persona lleva bótox ...	124

Bótox: técnica estrella durante la pandemia .....	126
El futuro del bótox .....	127
Cómo conseguir el labio perfecto .....	128
Cómo mejorar el «código de barras» .....	130
Todo lo que querías saber sobre cómo mejorar la flaccidez de la cara sin cirugía .....	132
Nuestro decálogo de Ultherapy <sup>®</sup> , los ultrasonidos para tensar sin cirugía. ....	135
¿Funcionan los hilos tensores? .....	137
Tienes mejor cara. ¿Te has hecho un <i>lifting</i> líquido? .....	138
«Cócteles» estéticos eficaces sin cirugía: el arte de combinar .....	140
Lo último: Oval Lift para mejorar el contorno facial ...	142
¿Qué me tengo que hacer en función de mi edad? .....	144
<b>6. DERMATOLOGÍA ESTÉTICA CORPORAL ..</b>	<b>147</b>
Técnicas estéticas corporales: ¿ciencia o <i>marketing</i> ? .....	147
Emsculpt <sup>®</sup> : la máquina de los veinte mil abdominales .	149
Nueve verdades sobre cómo eliminar las estrías .....	151
Cómo rejuvenecer las manos .....	153
Cómo rejuvenecer el cuello .....	154
Guía estética para <i>millennials</i> .....	155
Lo que no sabías sobre la dermatología íntima .....	160
¿Cuál es la mayor innovación en dermatología estética? ...	162
¿Qué se hacen los hombres que se cuidan? .....	163
Diez consejos para elegir al mejor especialista en estética .....	167
<b>7. CREMAS Y COSMÉTICOS .....</b>	<b>173</b>
¿Los dermatólogos sabemos realmente de cosmética? ...	173
Diez consejos cosméticos del dermatólogo que te sorprenderán .....	175

¿Cómo debemos limpiarnos la cara? .....	178
¿Qué son los cosmeceúticos? .....	179
Quince hechos sobre la vitamina C que probablemente desconocías .....	181
¿Merece la pena seguir realizando <i>peeling</i> con ácido glicólico? .....	184
Ácido azelaico: la molécula de moda .....	185
Lo que no sabías sobre la hidratación de la piel .....	187
¿Qué significa tener la piel sensible? .....	188
Seis verdades que probablemente no sabías sobre el maquillaje .....	190
¿La marihuana es buena para la piel? .....	193
Cómo leer la etiqueta de un cosmético .....	195
Otro cuento: los parabenos no son tóxicos ni producen cáncer .....	197
Nuestra fórmula antiedad .....	198
Las cremas que jamás debes utilizar si estás o puedes estar embarazada .....	200
¿Los cosméticos pueden penetrar la piel y absorberse en sangre? .....	202
Lo natural en cosmética: ¿sí o no? .....	204
<b>8. NIÑOS Y PIEL</b> .....	207
¿Qué es la dermatología pediátrica? .....	207
Decálogo de la dermatitis atópica .....	208
¿La dermatitis atópica es una enfermedad para toda la vida? Parece ser que sí .....	210
Dermatitis atópica y cortisona .....	211
Dieta y dermatitis atópica .....	212
Seis consejos para evitar la dermatitis del pañal .....	213
La protección solar en la infancia es clave en la prevención del cáncer de piel .....	214

¿Cómo reconocer un lunar maligno en un niño? .....	216
Melanoma en la infancia: ¡buenas noticias! .....	218
Ocho consejos para eliminar definitivamente los piojos .....	219
Qué hacer si tu hijo tiene manchas blancas en la cara ....	221
Dichosas verrugas .....	223
¿Debemos vacunar a nuestros hijos del virus del papiloma humano? .....	224
¿Qué es el <i>molluscum contagiosum</i> ? .....	225
¿Existe una dieta especial para que los niños tengan una buena piel? .....	227
<b>9. PIEL Y ESTILO DE VIDA .....</b>	<b>229</b>
Medicina del estilo de vida ( <i>lifestyle medicine</i> ): ¿ <i>marketing</i> o realidad? .....	229
Por favor, que los dermatólogos se pongan de acuerdo: ¿tomar el sol es bueno o malo? .....	234
Preguntas y respuestas sobre la vitamina D .....	237
¿El deporte puede ser peligroso para tu piel? Seis consejos para la piel de los deportistas .....	240
La dieta para tener una piel sana y más joven: diez consejos que te sorprenderán .....	243
Mecanismos por los que funcionan las dietas antiedad ....	248
¿Qué alimentos son buenos para la piel? .....	250
¿Debemos tomar suplementos de colágeno oral? .....	252
<b>10. DERMATOLOGÍA INTEGRAL .....</b>	<b>255</b>
Quizá tu piel necesite un psicólogo .....	255
Siete propuestas para envejecer más feliz .....	260
Pequeñas historias, grandes resultados .....	262
Lo que no te enseñan en la carrera de medicina .....	265

Hipócrates: un médico moderno e innovador incluso en tiempos del Covid .....	267
<b>11. EL FUTURO DEL CUIDADO DE LA PIEL .....</b>	<b>271</b>
¿Se puede considerar el envejecimiento como una enfermedad? .....	271
Medidas antiedad que sí han demostrado ser eficaces ...	273
Nadie se salva de la decadencia física .....	275
Genética y teledermatología .....	276
La inteligencia artificial creará una medicina más humana .....	278
¿Sustituirán la inteligencia artificial y los robots a los dermatólogos? .....	279
Cuidado con lo que te haces en la cara: quizás los sistemas de reconocimiento facial no te reconozcan ..	282
Desde la dismorfia de <i>Snapchat</i> hasta el efecto zoom ...	283
Seis estrategias para comunicarse mejor con los <i>millennials</i> .....	286
¿Crees que Google te ayuda a buscar al mejor dermatólogo? .....	287
¿Trasplante de heces para tratar el cáncer de piel? La verdad sobre el microbioma .....	289
<b>12. ENTREVISTA PERSONAL AL DOCTOR RICARDO RUIZ .....</b>	<b>293</b>
<b>13. ¿CÓMO CUIDAN SU PIEL NUESTRAS DOCTORAS? .....</b>	<b>303</b>
<i>Pensamiento final</i> .....	323



## PRÓLOGO

Quería agradecerte que hayas empezado a leer este libro. Llevo treinta años trabajando de dermatólogo y mi objetivo con este libro es dejar por escrito los conceptos y mensajes más destacados que he aprendido en todo ese tiempo como experto de la piel sana y de la piel enferma.

He tenido mucha suerte en la vida. Nací en una familia que me educó en la cultura del esfuerzo, la constancia y el valor del ser y no del tener. Mi padre, soriano, se vino a vivir a Madrid y puso un taller de coches al lado del hospital 12 de Octubre. El contacto con los clientes médicos que le dejaban su coche me marcó para que mi ilusión fuera estudiar medicina. Pude hacer la carrera y posteriormente formarme en ese hospital en una especialidad maravillosa como es la dermatología. He tenido la suerte de vivir en una sociedad en la cual los proyectos profesionales que he desarrollado han encajado bien y me han animado a seguir emprendiendo. Además, mi inicio profesional como dermatólogo coincidió con el despegue de la especialidad hacia áreas médicas, oncológicas, quirúrgicas, tecnológicas y estéticas que no hubieran soñado nuestros maestros hace

cuarenta años. Aunque parezca paradójico, también he tenido la suerte de vivir la pandemia del Covid-19, que me ha enseñado el valor de la solidaridad, el poder de la tecnología, la importancia de los abrazos, así como la generosidad y valentía de mis compañeros.

No tengo conflicto de intereses con la industria farmacéutica. Verás que a lo largo del libro hago muchas afirmaciones políticamente incorrectas como la limitada eficacia de los cosméticos o su posible absorción en sangre; destaco la falta de eficacia de los champús anticaída o determinados nutricosméticos; defiendiendo con datos a fármacos con mala prensa, como la isotretinoína (Roacután®) o los corticoides; destaco la ausencia de rigor de la medicina alternativa; alerto acerca de la sobrevaloración de lo natural frente a lo sintético (la cicuta es natural); demuestro la falta de toxicidad de los parabenos, etc.

En el libro también cuento historias de pacientes y experiencias personales que he tenido a lo largo de estos treinta años, tanto en Estados Unidos como España, y que considero que son muy enriquecedoras.

He intentado dar una serie de consejos prácticos y rigurosos para poder manejar enfermedades como el acné, rosácea, psoriasis, sudoración excesiva o vitíligo. También vas a encontrar novedades en relación al cáncer de piel, desde cómo detectar que un lunar es malo hasta cuál es el mejor tratamiento de los distintos tipos de cáncer de piel, así como el manejo de las enfermedades de la piel más frecuentes en niños, desde la dermatitis atópica hasta las verrugas. Asimismo, vas a poder saber lo último en el tratamiento de las diferentes alopecias, cómo se manifiesta el Covid-19 en la piel o cómo se debe manejar el *maskné* o acné producido por las mascarillas.

La dermatología moderna también puede ayudarnos a envejecer con elegancia y discreción. Por ello tenemos un capítulo dedicado a técnicas faciales y otro a técnicas corporales. Explico igualmente lo

que se hacen los hombres que se cuidan. El objetivo siempre debe ser la prevención y la búsqueda de resultados naturales, teniendo en cuenta siempre que la lucha contra el envejecimiento la tenemos perdida desde el nacimiento. Y revisamos el verdadero papel de las cremas en el rejuvenecimiento.

Seguir determinados consejos dermatológicos va a repercutir en que tengamos una mejor calidad de vida. Por eso hablo de la importancia de los hábitos o «estilo» de vida, del concepto de medicina «integral» y del futuro tecnológico de nuestra especialidad.

Hay unos capítulos en los que explico la sorprendente relación entre la piel y la mente y la importancia de que el médico trate no solo la enfermedad, sino también al enfermo. La verdadera medicina personalizada consiste en sentarse al lado del paciente y escucharle.

Todavía disfruto en mi trabajo diariamente. Realizar una actividad que va desde tratar un cáncer de piel y salvar una vida hasta poder ayudar a las personas a mirarse en el espejo y verse con la edad que sienten es fascinante y hace que el día a día esté lleno de retos. Si además estás rodeado de médicos, como es mi caso, de los cuales aprendes diariamente y que te exigen estar a la última, tu profesión se convierte en una motivación constante y una gran fuente de satisfacción.

Ojalá te guste este libro y te ayude a encontrarte mejor dentro de tu propia piel.

# INTRODUCCIÓN

## ¿POR QUÉ NUESTRA PIEL ES ÚNICA?

Vamos a empezar hablando de nuestra piel. Es el órgano más grande de nuestro cuerpo y también el más visible. Mide aproximadamente dos metros cuadrados y pesa alrededor de cuatro kilogramos. Y, a diferencia del corazón, del riñón o del hígado, nuestra piel está constantemente renovándose.

La piel humana es única con respecto a la de otros mamíferos, por cuatro razones. En primer lugar, por su *falta de pelo*, excepto en zonas como el cuero cabelludo, cara, genitales y axilas. Ningún otro mamífero tiene esta ausencia de pelo que exhibe nuestra piel.

En segundo lugar, la piel es única por la gran cantidad de *glándulas de sudor* que posee repartidas por toda la superficie corporal. Esta es la forma que tiene nuestro organismo de regular la temperatura corporal. Otros mamíferos lo hacen a través del «jadeo», es decir, exponiendo la boca y la lengua al exterior, pero no sudan como la piel humana.

En tercer lugar, porque tiene una *amplia gama de colores*, desde el negro hasta el blanco. El color de la piel depende de la capacidad

que tiene de defenderse de los rayos ultravioleta: cuanto más exposición solar, es más oscura, por lo que en zonas más cerca del ecuador de la tierra se adaptaron mejor al ambiente personas de piel negra, mientras que más cerca de los polos, donde la radiación ultravioleta es mucho menor, se adaptaron mejor las personas con piel clara.

La piel es el órgano más grande de nuestro organismo, mide dos metros cuadrados, pesa cuatro kilos y está constantemente renovándose. Es única entre los mamíferos porque en su mayor parte no tiene pelo, tiene numerosas glándulas del sudor, se manifiesta en forma de una amplia gama de colores y la usamos como elemento decorativo.

Por último, nuestra piel es única porque el ser humano es el único mamífero que la utiliza como *elemento decorativo*: la exponemos, la cubrimos, la tatuamos, la maquillamos, la decoramos con *pier-cings*, la escarificamos (cicatrices intencionadas), etc. Esto lo llevamos haciendo desde hace más de diez mil años. Incluso si no hacemos nada en nuestra piel y nos exponemos a los demás de forma «natural», estamos dando también un mensaje sobre cómo somos. A través de ella decimos a los demás quiénes somos. Nuestra piel comunica. Somos nuestra piel.

## LA IMPORTANCIA DEL TACTO

De los cinco sentidos de los que disponemos, el tacto siempre ha sido el menos valorado. Sin embargo, ha tenido y tiene gran influencia en nuestras vidas.

A través de la piel podemos detectar la *presión*, la *vibración*, la *temperatura* o el *dolor*. Esto es posible porque en ella disponemos de terminaciones nerviosas y distintos receptores que nos informan de estos estímulos, especialmente en las manos. Estos receptores nos comunican la existencia de estas sensaciones y las conducen al cerebro. Las personas ciegas, sobre todo las que lo son desde nacimiento, son capaces de detectar a través del tacto estímulos imperceptibles para los demás.

Inmediatamente después del nacimiento, la mayoría de los mamíferos, incluidos nosotros, establecemos un contacto con la piel de nuestras madres a través de la *lactancia*. El contacto entre los labios del recién nacido y el pezón de la madre, áreas con numerosas terminaciones nerviosas, desencadena en ambos una cascada de procesos fisiológicos e incluso psicológicos beneficiosos. Y este constante contacto «piel con piel» del recién nacido y su madre continúa durante semanas en la mayor parte de los mamíferos. A la lactancia se suma la cercanía física natural, de efectos igualmente beneficiosos. Hay estudios que demuestran que fomentar este contacto piel con piel hace que el estrés del bebé disminuya, consiguiendo que duerman mejor y que tengan un mejor desarrollo psicomotriz. Por ello hoy la neonatología moderna defiende potenciar el contacto físico entre el recién nacido y la madre y la comunicación a través de la piel. Recuerdo una frase que decía mi padre cuando veía a una persona sin escrúpulos o muy agresiva: «A ese le han abrazado poco de pequeño».

El contacto «piel con piel» en la infancia ha demostrado mejorar el desarrollo psicomotriz de los bebés, y disminuir la depresión y ansiedad en adultos.

Es interesante un estudio realizado por Harry Harlow que se ha convertido en un clásico. A unos monos recién nacidos los separaron de sus madres y pusieron en su lugar a dos «muñecos»: uno suave y cálido y otro frío y duro. Los monos tenían la capacidad de obtener leche del muñeco frío y duro. Pues bien, los recién nacidos solo estaban con el muñeco frío y duro para beber leche, e inmediatamente después se recostaban y abrazaban al muñeco suave y cálido que les producía sensaciones táctiles más placenteras, aunque no los alimentara.

La importancia del tacto no solo reside en la infancia. *El contacto físico es vital en la edad adulta*. A todos nos gustan los masajes. En la cultura mediterránea el contacto físico y la cercanía es vital. Nos gusta abrazarnos, tocarnos. En una consulta médica, especialmente en dermatología, donde muchos pacientes se sienten «rechazados» por tener una psoriasis o un vitíligo, la importancia de que el médico toque al paciente mejora la comunicación médico-enfermo.

Por todo ello, los tiempos del *Covid-19* que estamos viviendo, en los que se ha potenciado la *distancia social*, dejarán probablemente secuelas en nuestra sociedad al tener que expresar nuestras emociones solo con los ojos, evitando el contacto físico y la exposición de la mitad inferior de la cara debido a la mascarilla. Está demostrado que esta falta de contacto aumenta la probabilidad de padecer brotes de depresión y ansiedad. ¿Cómo afectará el predominio de la interacción virtual sobre la personal en muchos trabajos? Aún no lo sabemos.

## ¿QUÉ ES UN DERMATÓLOGO?

Yo soy dermatólogo. Un dermatólogo es un médico que se ha especializado en el diagnóstico y tratamiento médico o quirúrgico de en-

fermedades de la piel, pelo y uñas. Los dermatólogos vemos en nuestra consulta pacientes de todas las edades, desde recién nacidos hasta ancianos.

Un dermatólogo tiene que haber estudiado los *seis años* para ser licenciado en medicina y cirugía, después ha tenido que aprobar el examen MIR, y posteriormente completar su formación con *cuatro años adicionales* como médico interno residente en uno de los hospitales españoles que ofrezcan plazas de formación de residentes. Muchos dermatólogos se especializan posteriormente en áreas como cáncer de piel, dermatología pediátrica, cirugía dermatológica o cirugía de Mohs, dermatopatología, dermatología estética, tricología, etc.

La dermatología, desde hace muchos años, es la especialidad más deseada por los médicos que se examinan del MIR. Por ejemplo, en el año 2020, el número uno de MIR eligió dermatología.

La dermatología es probablemente la especialidad más deseada por los médicos MIR. Pero para ser dermatólogo tienes que realizar los seis años de la carrera de medicina y cirugía más cuatro años de la especialidad en dermatología.

Los dermatólogos podemos *diagnosticar a través de la piel, el pelo y las uñas más de mil enfermedades internas*. Somos expertos en el manejo de la piel enferma y de la piel sana. La piel, además de aislarnos del exterior, es el órgano mediante el cual nos relacionamos con los demás. Ojalá a través de este libro aprendas alguna lección sobre cómo cuidar mejor tu piel.



## SIETE RAZONES POR LAS QUE VISITAR A TU DERMATÓLOGO

La piel es un órgano increíble. Como decía Paul Valéry: «Lo más profundo es tu piel». Ella nos habla, pero tenemos que entender su lenguaje. Os voy a dar siete razones por las que merece la pena que vayáis a ver a vuestro *dermatólogo una vez al año*.

1. «Se me cae el pelo». El pelo está poderosamente vinculado a nuestra autoestima y a nuestro sentido de la belleza. Y más ahora con las mascarillas, donde la mirada y el pelo cobran más protagonismo. «Me gustaría darte un beso, pero me acabo de lavar el pelo», afirmaba Bette Davis en una de sus películas, y Pablo Neruda le decía a su amada: «Me gustaría ser tu peluquero». Si vas a ver a tu dermatólogo este hará un diagnóstico de tu problema capilar, y basado en ese diagnóstico, pautará un tratamiento adecuado, que puede ser cosmético, médico o a través de trasplante capilar. La causa hormonal origina el 95 por ciento de las alopecias.
2. «Tengo las uñas fatal». Las uñas, en muchas ocasiones, indican la existencia de determinadas enfermedades internas. *Podemos diagnosticar una psoriasis, una enfermedad cardíaca o pulmonar o incluso el estrés a través de las uñas*. Y cuidado con los lunares en las uñas que se manifiestan como una línea oscura: Bob Marley murió de un melanoma en la uña.
3. «Tengo un picor que no se me quita». *Los picores pueden indicar la presencia de determinadas enfermedades del hígado o riñón o una infestación como la sarna*. Muchos linfomas debutan produciendo solo picor en la piel. Sin embargo, la causa más frecuente de picor en la piel es la sequedad o falta de hidratación. Una aclaración: no es cierto que para hidratar la piel haya que beber agua. Lo veremos más adelante.

4. «Tengo una erupción que no se me va». *Las erupciones pueden deberse a una alergia a una medicina, acné, eccema o psoriasis.* Lo primero es hacer un diagnóstico adecuado. Hoy la mayor parte de estas enfermedades se pueden curar o controlar con modernos tratamientos dermatológicos. Durante esta pandemia hemos diagnosticado muchos casos de Covid-19 por las erupciones características que produce en la piel.
5. «Un amigo ha tenido cáncer de piel. ¿Lo tendré yo?». *Cuatro de cada diez españoles vamos a tener cáncer de piel.* Los dermatólogos estamos especializados en la prevención y diagnóstico precoz del cáncer de piel. Una visita anual para un chequeo cutáneo completo donde tu dermatólogo te revisa todos tus lunares da la seguridad de no padecer ningún problema cutáneo maligno. Y si tienes muchos lunares, hazte un mapa de lunares.
6. «Me siento joven, pero me veo mayor. Y no me quiero operar». Hace treinta años cuando alguien quería parecer más joven tenía que operarse, y estas cirugías estaban al alcance de unos pocos. *Hoy la estética se ha democratizado y las técnicas de rejuvenecimiento están más disponibles para la mayoría de la población.* Los dermatólogos somos expertos en el manejo de técnicas mínimamente invasivas que usadas con prudencia y sentido común ayudan a nuestros pacientes a envejecer con elegancia y discreción.

Tenemos interiorizado ir una vez al año al dentista, al ginecólogo o al oftalmólogo. También una vez al año deberías ir al dermatólogo para que te haga un *skin check*, es decir, una revisión de lunares, pelo, uñas y mucosas. Además, el dermatólogo te puede ayudar a eliminar esa erupción o ese picor que no se termina de quitar. Por último, te puede aconsejar cómo envejecer con elegancia y discreción.

7. «No sé qué cremas usar». Como decía anteriormente, los dermatólogos somos los expertos en el manejo de la piel enferma, pero también en el cuidado de la piel sana. Y no todas las pieles necesitan los mismos productos. *El dermatólogo te hará un diagnóstico del tipo de piel que tienes y te recomendará un protocolo cosmético adecuado.* No hay que gastarse un dineral en cremas. En este libro encontrarás qué cremas recomendamos para tener una piel más fresca y luminosa. Por último, no olvidar que *el mejor cosmético para la belleza es la felicidad.*

Haz que la calidad de tu piel sea una prioridad.

## **LAS ERAS DE LA DERMATOLOGÍA: DE DÓNDE VENIMOS Y HACIA DÓNDE VAMOS**

Yo terminé la carrera de medicina en 1987, y después de finalizar mi residencia en dermatología en 1991 me fui a Estados Unidos. Estuve en la Clínica Mayo y en la Universidad de California, San Francisco. Una de las cosas que descubrí de mi estancia en América fue el alto nivel de la dermatología española.

Esta disciplina ha sufrido grandes transformaciones en estos últimos treinta años. En mi opinión nuestra especialidad ha tenido tres grandes eras:

- *La era clásica*, la de los grandes jefes y catedráticos. Yo he tenido la suerte de formarme en esta era con el profesor Iglesias. En esta época se valoraba mucho el trabajo, la disciplina, las publicaciones, el respeto a los jefes, y se consideraba la dermatología estética y la tricología (tratamientos capilares) como algo frívolo, superficial y sin mucha importancia. Nadie cuestio-

naba trabajar un viernes por la tarde o un fin de semana. Y en una entrevista de trabajo jamás se te ocurría decir que era importante tener tiempo libre, llegar pronto a casa o pasar tiempo con la familia o con amigos. Esta era desapareció con el nuevo siglo.

- *La era de la explosión* de la dermatología, que es la etapa en la que nos encontramos ahora. En esta era se valoran áreas a las que antes no dábamos mucha importancia. Todos queremos aprender y practicar la tricología, es decir, la ciencia que estudia el pelo. Todos queremos hacer trasplantes capilares en nuestras clínicas. La dermatología estética con los inyectables y las nuevas tecnologías ha entrado en la formación de los dermatólogos jóvenes, los cuales valoran el uso de determinadas técnicas estéticas para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Por otra parte, el capital ha visto oportunidades en la dermatología por lo que han entrado fondos de inversión (*private equity*) en nuestro campo tanto en Estados Unidos como en España. Para estos fondos, la dermatología es una línea de negocio estable y resistente a las crisis, y para los dermatólogos es una manera de evitar la «gestión» de las clínicas, tarea que no está incluida en nuestra formación y que, por lo general, no nos gusta hacer.
- *La era de la tecnología*, que es la que viene ahora. Creo que vamos a entrar en ella antes de lo que pensamos y el Covid-19 la ha acelerado. La transformación no va a ser lineal, sino exponencial. Además, la pandemia por coronavirus la ha acelerado. En esta nueva época haremos uso de los magníficos avances en genética, teledermatología, nuevos sensores, realidad virtual, y la más importante: la inteligencia artificial. El último capítulo del libro tratará sobre los avances tecnológicos que le esperan a la dermatología.

La inteligencia artificial no sustituirá al dermatólogo, sino que hará que su eficacia diagnóstica y terapéutica aumente.

A continuación, vamos a empezar hablando del acné, una de las enfermedades de la piel que nos consultan con mayor frecuencia y que, aunque algunos lo consideran un tema estético, puede causar mucho sufrimiento e inseguridad en muchos pacientes.

# 1

## ACNÉ

### DIEZ CONSEJOS PARA DECIR ADIÓS AL ACNÉ

Los adolescentes experimentan una serie de cambios físicos y psíquicos a medida que sus organismos se van transformando de niños a adultos, y algunos de estos cambios se manifiestan en la piel, especialmente en forma de acné. A medida que los niveles de testosterona (hormona sexual masculina) aumentan tanto en chicos como en chicas, la piel responde produciendo más grasa a través de las glándulas sebáceas.

En ocasiones, estas glándulas se obstruyen, produciendo comedones o quistes, o se infectan produciendo lesiones activas de acné, especialmente en la cara, el pecho y la espalda.

Hoy los dermatólogos *curamos el 95 por ciento de los casos de acné*. No hay ninguna tecnología realmente eficaz para combatir esta enfermedad, sino que, hoy por hoy, las cremas y los fármacos orales son el mejor remedio para eliminarla.

Los tres problemas con los que nos encontramos los dermatólogos en el manejo del acné son fundamentalmente:

1. Cada vez hay más *resistencias* a los antibióticos que mandamos para el acné.
2. Las cremas antiacné *irritan* con frecuencia.
3. El tratamiento con isotretinoína (antiguo Roacután®) requiere *analítica y control* de los efectos secundarios.

A pesar de estas dificultades, el acné es, por lo general, una patología agradecida de tratar. Y fijaos que hablo de «enfermedad» y «patología» ya que el acné, aunque pueda parecer un problema estético y frívolo, puede tener importantes repercusiones psicológicas y dejar cicatrices residuales difíciles de manejar. Incluso es una de las causas más frecuentes de suicidio en adolescentes. En ellos, el acné es una fuente de ansiedad e incluso depresión muy potente.

Por ello me gustaría daros diez consejos en relación con el manejo del acné:

1. Los cosméticos no libres de grasa pueden empeorar tu acné (fotoprotectores, maquillajes, cremas grasas, etc.).
2. No hay que lavar más de una vez al día la cara. Y la higiene que sea preferiblemente por la noche.
3. Las cremas con peróxido de benzoilo y derivados de la vitamina A son las más eficaces para tratar acnés leves y prevenir su recurrencia.
4. Los antibióticos orales pueden ayudar a controlar acnés leves-moderados en combinación con cremas antiacné.
5. La isotretinoína oral (Roacután®, Dercutane®, etc) en dosis bajas es el tratamiento más eficaz del acné (ver el siguiente apartado).
6. En ocasiones, hay que hacer más de un ciclo de isotretinoína oral para conseguir la curación definitiva (yo tengo pacientes que han necesitado hasta cinco ciclos).

7. El láser y determinados *peelings* químicos sirven de ayuda para determinados casos resistentes de acné.
8. Los anticonceptivos y antiandrógenos (fármacos que actúan contra las hormonas masculinas), a veces, ayudan a controlar y curar acnés en mujeres jóvenes.
9. Algunos estudios apuntan que la dieta rica en leche desnatada y carbohidratos favorece la aparición del acné.
10. Las cicatrices de acné mejoran mucho combinando láser CO<sub>2</sub> fraccionado con inyecciones de ácido hialurónico.

Los dermatólogos curamos más del 95 por ciento de los acnés. Primero recomendamos cremas antiacné. El segundo paso es combinar antibióticos orales. En casos resistentes, el empleo de dosis bajas de isotretinoína oral ha revolucionado el manejo de esta frecuente enfermedad.

En resumen, si tienes acné acude a tu dermatólogo. El uso combinado, precoz y prudente de distintas técnicas y fármacos hace que se puedan curar más del 95 por ciento de los casos de esta frecuente enfermedad. Y sobre todo prevenimos la aparición de cicatrices.

## **POR QUÉ LOS HIJOS DE LOS DERMATÓLOGOS NO TIENEN ACNÉ**

Todos recordamos tener en clase a algún compañero con acné agresivo, con múltiples quistes y cicatrices. Sin embargo, ahora es más difícil ver adolescentes con este tipo de piel. Es más, es muy raro ver a ningún hijo de dermatólogo con acné grave. ¿Cuál es la razón? Sin duda la causa es el mejor uso del fármaco isotretinoína.



Este fármaco es un derivado de la vitamina A y actúa con gran eficacia curando el acné y previniendo la aparición del mismo.

Pero la realidad es que tiene mala fama. ¿Cuáles son las razones por las que algunas personas lo consideran un fármaco muy fuerte?

1. *Los efectos secundarios* durante el tratamiento sobre la piel, como sequedad de labios y eccemas. Hoy, con las dosis bajas que usamos y aplicando las cremas adecuadas los efectos sobre la piel son mínimos.
2. *La posibilidad de alteraciones en el embarazo.* Este efecto es real y peligroso. Durante el tratamiento la paciente no debe quedarse embarazada ya que la vitamina A puede producir efectos sobre el feto (llamamos a esto teratogenia). Pero este efecto se produce solo durante el periodo en que se toma la medicación. Si se deja pasar un tiempo prudente entre la suspensión del tratamiento y la posibilidad de embarazo, que puede ser de alrededor de dos meses, no existe ningún peligro.
3. *Los efectos sobre otros órganos.* Se ha dicho que este fármaco puede causar depresión en adolescentes o alteraciones en el intestino, pero estudios realizados recientemente han confirmado que no hay relación.

La isotretinoína es un fármaco que ha aumentado la calidad de vida de muchas personas con acné. Sin embargo, al ser un fármaco, no deja de tener efectos secundarios por lo que es imprescindible que el dermatólogo haga un control estricto de la medicación con analíticas periódicas (solo hay que controlar la función del hígado y en más del 95 por ciento de los casos no encontramos ninguna alteración, que, por otro lado, si la hubiera, con una suspensión precoz del fármaco sería reversible) y recordatorios sobre las precauciones a seguir. Con un buen control dermatológico, la isotretinoína es

un fármaco muy eficaz, muy seguro, económico en comparación con otros tratamientos que se ofrecen para el acné y con un efecto preventivo a largo plazo muy considerable. En resumen, si mis hijos tuvieran un acné que pudiera dejarles cicatrices en la cara, no dudaría en darles este fármaco.

La isotretinoína oral (antiguo Roacután®) tiene fama de tener efectos secundarios importantes. Si se controla con analíticas sencillas al paciente y se tiene la precaución de evitar el embarazo en la paciente durante el tratamiento, así como no consumir alcohol, el fármaco es realmente seguro y eficaz a corto y largo plazo.

## **¿EL ROACUTÁN® (ISOTRETINOÍNA) PUEDE HACER QUE TU HIJO SE SUICIDE?**

Hace poco recibimos un email del padre de una paciente con acné que está en tratamiento con isotretinoína (antiguo Roacután®), bastante alarmado por un artículo que acababa de leer en un periódico. Tras leerlo, entendimos perfectamente su preocupación: «Mamá, quiero suicidarme», «Estas pastillas arruinaron la vida de mi hijo y nos devastó a todos como familia» son solo algunas de las frases que se pueden leer a lo largo del reportaje.

Como he dicho antes, *el acné no se trata solo de una alteración estética*, ya que, si no se trata a tiempo, aumenta el riesgo de cicatrices permanentes que pueden «acomplejar» de por vida a una persona y tener un efecto muy negativo en la manera de relacionarse de aquellos que lo sufren. Desde que contamos con la isotretinoína te-

nemos una solución muy potente frente al acné grave o resistente a otros tratamientos.

Este fármaco tiene efectos secundarios frecuentes y bien conocidos, sobre los que debemos de advertir siempre antes de comenzar el tratamiento: sequedad de piel y mucosas, mayor sensibilidad a la radiación ultravioleta, agujetas o infrecuentemente caída de pelo reversible, elevación de transaminasas, colesterol o teratogenia (afectación del feto en caso de embarazo).

Estos *efectos cutáneos* se controlan muy fácilmente con el uso de cremas hidratantes, lágrima artificial, protector labial y protección solar. Las *molestias articulares* aparecen sobre todo en personas que hacen mucho deporte de manera intensa y suelen ir mejorando con los días. En cuanto al *pelo*, se trata de una caída similar a la estacional: durante unos meses notamos que perdemos más cabellos al día, pero los folículos siguen intactos y ese pelo volverá a salir. Para evitar la subida de *transaminasas y colesterol*, nuestra recomendación es no consumir alcohol y llevar una dieta sana. Por lo que respecta al riesgo de *malformaciones* en caso de embarazo, sí que insistimos en la necesidad de usar de métodos anticonceptivos y, evidentemente, si la paciente desea quedarse embarazada buscaremos otras alternativas para el tratamiento de su acné.

La isotretinoína oral no produce depresión. De hecho, hay estudios que demuestran que la toma de esta medicación previene la depresión en pacientes jóvenes con acné y es que lo que causa realmente la depresión es... el acné.

En resumen, la isotretinoína es un fármaco que usamos los dermatólogos desde hace más de treinta años. Y cada vez se usa más, incluso para acnés leves y moderados (antes lo reservábamos para