

DRA. ANA MOLINA

# PIEL SANA, PIEL BONITA

Todo lo que necesitas saber sobre  
la salud cutánea y la belleza

PAIDÓS

DRA. ANA MOLINA

**PIEL  
SANA,  
PIEL  
BONITA**

Todo lo que necesitas saber sobre  
la salud cutánea y la belleza

PAIDÓS



# SUMARIO

---

## **Introducción** **11**

## **PARTE I. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DE LA PIEL** **17**

---

1. Calidad de la piel 19
2. Estructura de la piel 27
3. Las funciones de la piel 33
4. Sentido del tacto o «contacto con tacto» 51
5. Emociones a flor de piel 57

## **PARTE II. ANEJOS DE LA PIEL** **65**

---

6. Estructura y función del pelo 67
7. Color del pelo 75
8. Caída del cabello: alopecia 79
9. Mundanadas capilares 85
10. Entendiendo la peluquería 94
11. Uñas 99

## **PARTE III. BELLEZA Y ENVEJECIMIENTO** **107**

---

12. Belleza con cabeza o «la bella consciente» 109
13. Envejecimiento y exposoma 117
14. Dermatología estética para *dummies* 126
15. Medicina estética según los tercios faciales 137

## **PARTE IV. DERMOCOSMÉTICA** **151**

---

16. «Tú me das cremita, yo te doy cremita» 153
17. Rutina cosmética 161
18. Polémicas en cosmética 171
19. Fotoprotección 180
20. Maquillaje y perfume 192
21. Nutricosmética 200

## **PARTE V. CUIDADO CORPORAL** **207**

---

22. La ducha ideal	209
23. Cuidar la piel en invierno	214
24. Complejos veraniegos	220
25. La grasa y la celulitis	225
26. Piel y deporte	233
27. Depilación	237
28. Tatuajes	246
29. Cicatrices y varices	251

## **PARTE VI. ENFERMEDADES MÁS COMUNES DE LA PIEL** **259**

---

30. Acné y rosácea	261
31. Manchas	269
32. Dermatitis y psoriasis	275
33. Lunares y verrugas	280
34. Cáncer de piel	286
35. LA PIEL EN VERANO	291
36. Los virus	296

## **PARTE VII. CUESTIÓN DE MUCOSAS** **303**

---

37. Mucosa oral y sentido del gusto	305
38. «Tocando las narices»: la mucosa nasal	318
39. Piel y mucosa de la zona genital	323
40. Hablemos de sexo: la piel es el nuevo punto «G»	328
41. Epílogo... y despedida	343

## **Agradecimientos** **345**

## **Bibliografía recomendada** **347**

PRIMERA PARTE

# ESTRUCTURA Y FUNCIONES DE LA PIEL

# CALIDAD DE LA PIEL

---

No paro de ver fotos en redes sociales mostrando el antes y el después de tratamientos con toxina botulínica, ácido hialurónico o hilos tensores, e incluso algunos denominados «*total face*», en las que se observa una notoria mejoría de determinados aspectos de esa persona, aunque dejando de lado el bienestar de la piel. Frentes sin arrugas pero llenas de manchas, labios voluminosos rodeados de acné, rinodelaciones perfectas en narices llenas de rojeces o venitas dilatadas (telangiectasias). Me da igual ser pesada, nunca me cansaré de repetir que lo que más influye en la percepción de la belleza es la calidad de la piel. Una piel sana, sin manchas, luminosa, bonita, es decir, saludable, es nuestra mejor carta de presentación y nos rejuvenece más que tratar cualquier otro aspecto del envejecimiento facial. Que conste que soy firme defensora de mejorar la vida de las personas a través de la dermatología estética, no creo que sea un mundo frívolo, todo lo contrario: vernos bien nos ayuda a sentirnos mejor. Y viceversa: una cabeza bien amueblada hace que seamos más atractivos. Pero hay que obrar con sentido común y sin cruzar ciertos límites, y para eso hay que apostar por un abordaje integral de la belleza.

No tratamos zonas de la cara o problemas concretos, tratamos personas. Por eso, cuando un paciente llega a consulta de dermatología estética, lo primero que hacemos es un examen visual de la piel para valorar su estado de envejecimiento. Con el paso de los años, el daño solar acumulado se va manifestando, la piel pierde elasticidad, se vuelve más fina, aparecen manchas y alteraciones vasculares, y el poro se dilata, por decir solo unas cuantas características. Por eso es tan importante realizar un abordaje integral de la belleza y empezar la casa por los cimientos, no por el tejado.

¿Conocéís los mapas mentales? A mí me apasionan, y he leído varios libros de su autor, Tony Buzan. Son una de las mejores formas que tiene nuestro cerebro para pensar y organizar ideas, así que yo siempre que tengo que preparar

una charla o resolver un problema complejo elaboro mapas mentales. Antes los usaba para temas no relacionados con la dermatología, pero ahora los he incorporado a mi día a día en consulta y los uso para explicar a los pacientes muchos aspectos complejos de la piel. Voy dibujando un árbol de ideas partiendo del concepto que quiero explicar, y muchas veces incluso son ellos los que lo terminan. Por eso, he decidido compartir con vosotros mi mapa mental de una buena calidad de piel, o lo que es lo mismo, los pilares de una piel sana.

### — Mapa mental de la piel: color, luz, estructura, función y emoción —



Estos son los cinco factores que para mí determinan la calidad de la piel, porque tener una piel sana y bonita no depende solo de cosas superficiales, como el color o la luminosidad, sino también de la estructura que la sostiene, su funcionamiento, etc. Vamos a comenzar analizando uno de los primeros factores de este mapa mental, el color de la piel, que a su vez depende de otros, como ahora veremos.

## EL COLOR DE LA PIEL ES COMO LA BANDERA DE ALEMANIA

El color final de la piel se debe a un equilibrio entre tres pigmentos: el rojo de la hemoglobina, el negro de la melanina y el amarillo de los carotenoides. Por eso yo siempre digo que los colores de la piel son como la bandera de Alemania: negro, rojo y amarillo.

- **El color rojo** se debe a la hemoglobina, una molécula que transporta el oxígeno en la sangre y tiene una tonalidad que oscila entre el rojo brillante y un rojo más azulado, según la hemoglobina esté oxigenada o desoxigenada. La capa más superficial de la piel no tiene vasos sanguíneos, así que, a pesar de que la hemoglobina tiene un color rojo brillante, la piel de los pacientes con vasos dilatados o rosácea no la veremos roja, sino más bien

«rosada», ya que esos capilares están en la dermis, la segunda capa de la piel.

- **El color negro** se debe a la melanina, el pigmento que producen los melanocitos de la piel cuando nos exponemos a la radiación solar. La melanina es negra, pero la vemos marrón por encontrarse debajo de nuestra epidermis, que es la capa más superficial de la piel. Quien haga buceo seguro que lo entiende, ya que en la piel pasa algo parecido a cuando profundizamos en el mar: conforme descendemos, percibimos peor los colores, hasta que todo termina viéndose de un gris azulado. Pues en la piel solo vemos el verdadero color negro de la melanina cuando está muy superficial, como sucede en algunos lunares y melanomas. Pero como generalmente la melanina se localiza justo debajo de la epidermis, en lo que llamamos «unión dermoepidérmica», la vemos más bien marrón, porque el negro pierde intensidad, ya que la luz no es capaz de profundizar en la piel.
- **El amarillo anaranjado** viene de los carotenoides que ingerimos en la dieta. Son derivados de la vitamina A presentes en frutas y verduras, como las zanahorias, que son el ejemplo clásico. Por eso, cuando tomamos muchos alimentos ricos en carotenos o suplementos alimenticios ricos en antioxidantes, nuestra piel se puede ver más amarilla o anaranjada.

Así que ahora ya lo sabéis: la próxima vez que alguien os pida que le paséis el lápiz o la pintura «color carne», pedidle que sea más concreto, porque no hay un solo color carne, sino todo un pantone de la piel.

## ¿QUÉ DICE LA PIEL CUANDO CAMBIA DE COLOR?

Hay situaciones en las que la piel adopta un color más rojizo, azulado, amarillento o incluso verdoso. ¿A qué se debe? La cultura popular sabe mucho de esto, pero vamos a ver si está en lo cierto o no.

### Rojos

¿Qué pasa cuando nuestra piel se pone roja? Cuando vemos una piel muy rojiza, que en verdad estamos viendo rosada, suele deberse a una dilatación temporal de los vasos sanguíneos, como sucede en una inflamación o quemadura de la piel. Pero también puede deberse a una dilatación permanente, como pasa en los pacientes con rosácea o que abusan del alcohol. En las anemias pasa lo contrario, que la piel se ve blanca (pálida) porque falta hemoglobina, por eso

la sabiduría popular suele acertar con el color blanco, y la típica frase de «Te veo muy pálido, a ver si vas a tener anemia» cuenta con base científica.

### Azul

Todos hemos visto alguna vez una piel azulada o amoratada por el frío. El color azul aparece cuando baja la oxigenación de la sangre, lo que conocemos como «cianosis» en medicina profunda. Ocurre con el mal de altura o con el frío, aunque también es muy frecuente observarlo tras la toma de algunos fármacos que provocan depósitos de pigmento en la piel, como los que contenían plata (argiria), que ya están prohibidos pero provocaban un color azul grisáceo muy característico.

### Amarillo

¿Conocéis el «síndrome de la bata blanca»? Es el resultado del estrés y de cierto nerviosismo que sufren algunas personas de forma inconsciente cuando están en presencia de médicos y enfermeras: les sube la tensión arterial, pero esos valores no son reales. Pues el estrés también puede subir la bilirrubina, sobre todo en personas que padecen síndrome de Gilbert, cuya piel se pone amarillenta ante situaciones como ejercicio intenso, estrés, falta de sueño, etc. ¿Os acordáis de la canción de Juan Luis Guerra que decía «Me sube la bilirrubina»? Pues la piel se pone entre amarillenta y verdosa si aumenta la bilirrubina en enfermedades hepáticas o pancreáticas, lo que conocemos como «ictericia». De hecho, la idea de que a las personas con mal carácter les sube la bilis tiene origen en el sabor amargo que se siente en la boca cuando te enfadas, de ahí la famosa expresión «dejar un mal sabor de boca», aunque esto es un mito y no hay ninguna relación científica entre los malhumorados y la bilirrubina alta. Otra causa frecuente del color amarillento de la piel es un exceso de ingesta de carotenoides en frutas y verduras, lo que conocemos como «carotinemia».

### Verde

Uno de los colores que más miedo da es el color verde. Que nuestra piel se ponga verdosa es poco frecuente, y algunos autores lo relacionan con el tabaco. También puede aparecer en personas que usan un exceso de cosméticos, en lo que se denomina «piel asfíctica». Aunque este término que hace referencia a una piel «asfixiada» se usa mucho para explicar el abuso de cosméticos, no tiene base científica, porque la piel no respira ni se asfixia. La piel recibe su oxígeno y nutrientes a través de los vasos sanguíneos, y ya le puedes

poner montañas de vaselina, manteca o lo que quieras encima, que ella seguirá a lo suyo, porque ya tiene al pulmón para suministrarle oxígeno y al hígado y los riñones para eliminar lo que no necesita.

## Marrón

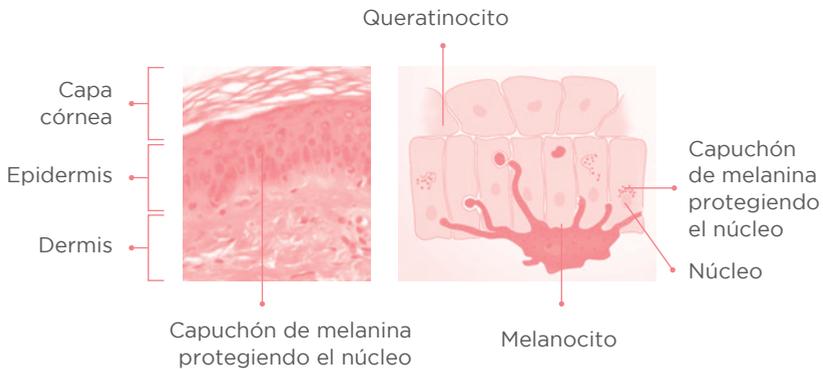
Terminamos analizando un color que todos hemos visto muchas veces al final del verano, cuando nuestra piel se broncea. Este tono marrón o negro se debe a la melanina, el pigmento que producen los melanocitos cuando nos exponemos al sol, que se sitúa en las capas más superficiales de la piel y es capaz de absorber la radiación solar para que no llegue al ADN. También puede aparecer en alteraciones hormonales como la enfermedad de Addison, o en trastornos en los que se produce un acúmulo de hierro, como la hemocromatosis.

## «DAME MÁS MELANINA, QUIERO MÁS MELANINA»

Muchos me habréis visto dar alguna charla con una chistera o un sombrero negro en la cabeza. Lo hago para responder a una pregunta muy común: ¿existe el bronceado saludable? ¡Pues una imagen vale más que mil palabras! Y por eso os quiero enseñar mi visión favorita cuando miro la piel al microscopio, porque si la observáis bien podréis contestar a la pregunta vosotros solos. Si os fijáis en la siguiente imagen, veréis una representación de cómo vemos la piel al microscopio, en el dibujo lo puedes ver con mayor claridad. Estas células tienen una zona más oscura central que representa el núcleo y una especie de «capuchón» de color marrón encima. La ilustración representa la biopsia de piel de una persona que ha estado tomando el sol. ¿Y qué han hecho sus células para protegerse? ¿Se han comprado lo último en fotoprotección, o unas gafas de sol de lo más fashion? No, las células de la piel son más *vintage*, así que se han fabricado un gorro de color marrón a base de melanina para resguardar su parte noble, el núcleo, que contiene el ADN. Por eso veis todos esos núcleos rosas con su capuchón marrón encima, para protegerse de la radiación que llega desde fuera, como si fuera un escudo.

Pero esta imagen tan gráfica es a su vez agríndice, porque el núcleo ha dado el orden de «sacar el sombrero» al darse cuenta de que estaba llegando mucha radiación solar donde no debía: a nuestro valioso ADN. Cuando nos ponemos morenos es porque nuestras células se han cubierto con los sombreros marrones que dan ese color tostadito a nuestra piel que tanto nos gusta. Pero claro, esos sombreros son la reacción de nuestras células al daño ocasionado

por la radiación; las pobres no saben qué hacer para dejar de achicharrarse. Así que la respuesta es clara, un bronceado siempre implica un daño previo en las células de la piel. ¿No podemos tomar nada de sol entonces? ¿Qué pasa con la vitamina D? Pues esa es la gran polémica hoy en día, de la que también hablaremos. El sol nos da vida, y hay que encontrar la forma de tomarlo con cabeza, ya que en el resto de los órganos de nuestro cuerpo el sol tiene efectos beneficiosos. Por eso siempre hablamos de alcanzar la dosis «hormética», ya que en el equilibrio está la virtud.




---

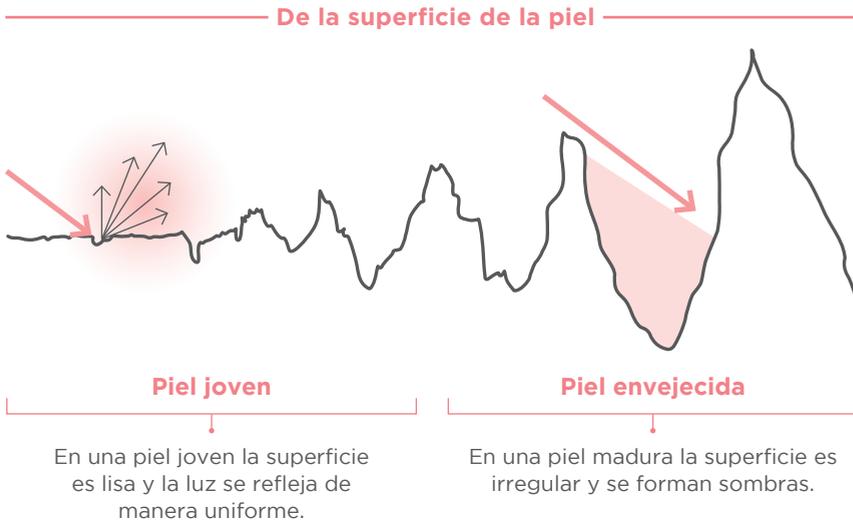
### CURIOSIDADES: EXPRESIONES RACISTAS SIN FUNDAMENTO CIENTÍFICO

Hace poco, sin darme cuenta, iniciaba un episodio de *De Piel a Cabeza*, el pódcast que tengo con mi hermana Rosa Molina, psiquiatra y neurocientífica, diciéndole: «Rosa, vengo negra» (refiriéndome a que venía enfadada). Esta expresión, junto con otras como «trabajar como un negro», deberían desaparecer de nuestro vocabulario. Ahora que entiendes de qué depende que la piel adopte un color u otro, sabrás que verla más o menos «negra» depende de algo tan simple como la melanina. De hecho, todos tenemos el mismo número de melanocitos en nuestra piel, lo que varía es su capacidad de producir melanina. Si ahora mismo os fuerais con vuestra familia a vivir a una zona del planeta con mucho sol, al cabo de varias generaciones vuestra piel sería más oscura, porque evolutivamente se iría adaptando y produciendo más melanina, y viceversa. ¿Os suena la teoría de la selección natural de las especies de Darwin? Pues eso, las poblaciones se adaptan al entorno con el paso del tiempo. En resumen: nuestra piel no es blanca ni negra, nuestra piel es sabia, muy sabia.

---

## LUMINOSIDAD DE LA PIEL

¿De qué depende la luminosidad de la piel? Pues de muchos factores: el color, los hábitos de vida (como el consumo de tabaco y la alimentación) y un largo etcétera. Pero hay uno muy importante, que es la superficie de la piel. Las pieles jóvenes suelen tener una superficie muy lisa y uniforme, lo que hace que la luz al llegar sea absorbida en parte, pero también reflejada de forma difusa y constante, dando ese efecto de luminosidad tan característico. Sin embargo, con el paso de los años, la aparición de arrugas y el fotoenvejecimiento hacen que la superficie sea mucho más irregular, de modo que la luz queda atrapada en esos «recovecos» produciendo sombras y dando un aspecto más apagado.



### Fotoenvejecimiento/edad

¿Qué podemos hacer para tener una piel más luminosa? Pues además de llevar una buena alimentación rica en frutas y verduras que tendrá un impacto importante en el color de nuestra piel, los cosméticos como algunas cremas o el maquillaje nos pueden ayudar de dos maneras: a corto y a largo plazo. A corto plazo, suavizarán la superficie de la piel rellenando esos pequeños surcos que producen las sombras, especialmente los productos con tecnología *soft focus*. A largo plazo, un buen fotoprotector será uno de los mayores amigos de la luz de nuestra piel, porque evitará el envejecimiento relacionado con el sol.

Una de las cosas que más envejecen un rostro es ese juego de luces y sombras que ocurre con el paso de los años. Con la edad, los volúmenes faciales van cambiando, y eso hace que la luz se refleje de otra manera en nuestra cara y que aparezcan sombras que la apagan. Dicen por ahí que «no hay gente fea, sino mal iluminada», y es algo que en televisión controlan a la perfección, pues saben que una buena iluminación y un buen maquillaje son claves para acabar con esas sombras que se forman en nuestro rostro. Así que os propongo aprender este «dermatip» y que conozcáis a la perfección los llamados «PAL» o «puntos de activación de luz». Son cinco puntos estratégicos del rostro que los maquilladores y dermatólogos conocemos muy bien, porque son vitales para lograr un efecto de rejuvenecimiento eficaz rápidamente.

Estos puntos están localizados en las zonas donde se va produciendo la pérdida de volumen con la edad: la unión del párpado inferior con la mejilla, los laterales de la nariz, zona laterosuperior del ojo, debajo de las comisuras labiales o la zona temporal. Si inyectamos pequeñas cantidades de ácido hialurónico en estos puntos o los iluminamos con un buen maquillaje, podemos conseguir un rejuvenecimiento mucho más eficaz que tratando arrugas individuales u otros factores de forma aislada, como la flacidez. De ahí que parezca que algunos médicos hacen magia con pequeñas cantidades de ácido hialurónico y otros no logren casi efecto a pesar de inyectar e inyectar varios viales. Una buena formación en anatomía, armonía y antropometría facial es esencial antes de lanzarse a realizar tratamientos estéticos. Y tú, ¿usas los PAL cuando te maquillas?

---

#### Puntos de activación de luz

---

