



XOCHI  
BOTANICALS

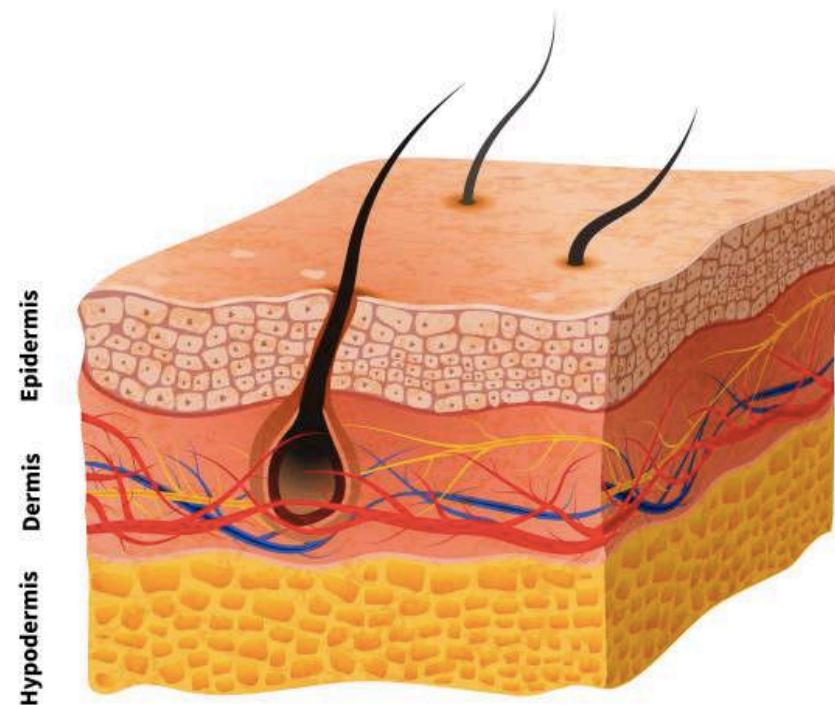
## *Tipos de piel*



## Dónde se localizan los diferentes tipos de piel

En la piel se distinguen tres capas bien diferenciadas, de fuera hacia el interior:

- Epidermis.
- Dermis.
- Hipodermis o tejido subcutáneo.



## Cuál es la piel más delgada del cuerpo

La **piel delgada** cubre todo el cuerpo menos las palmas de las manos y las plantas de los pies, y contiene menos glándulas sudoríparas que la **piel gruesa**.

En la mayor parte del **cuerpo**, la epidermis tiene un grosor de 0.1 mm y 4 capas, es la llamada **piel delgada**. Cuando está **más** expuesta a la fricción, **como** en las palmas de las manos o las plantas de los pies, es **más gruesa**, 0.5-1 mm, y tiene 5 capas.

**¿Qué parte del cuerpo humano tiene la piel más delgada?**

Los párpados

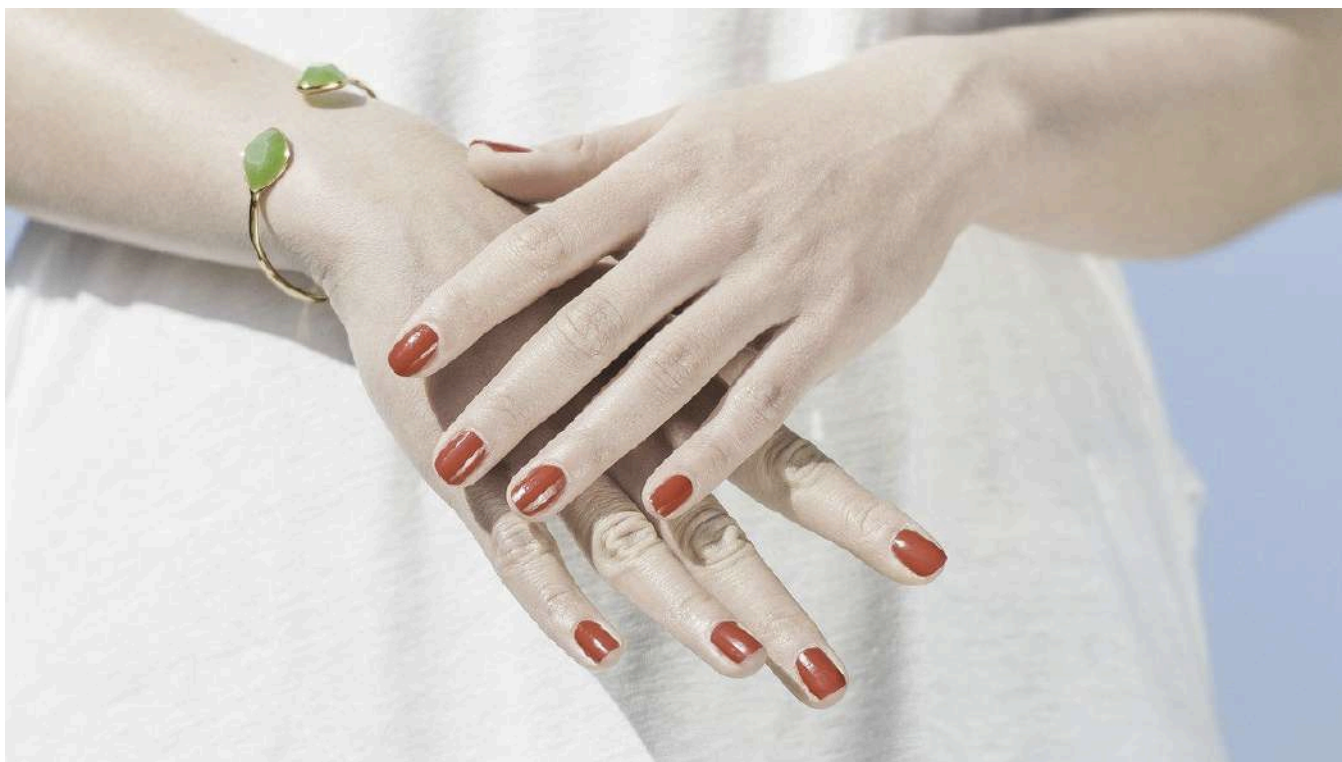
Las plantas de los pies

Las manos

Los brazos

## Cuáles son los puntos más sensibles de la piel

Sin duda alguna, los dedos de la mano y, en concreto, el índice y el meñique son las zonas del cuerpo con mayor sensibilidad táctil.





## Cuál es la parte más dolorosa del cuerpo

Según un estudio, los dedos de la mano son la **parte más** sensible al dolor que cualquier otra zona del **cuerpo**. Es por eso que, cualquier herida (por **más** pequeña que sea) puede generar un grave malestar. Uno de esos casos pudiera ser el de los cortes que generan una hoja de papel afilada.



## Qué pasaría si no tuvieramos piel en alguna parte del cuerpo

Sin la **piel**, los músculos, los huesos, y los órganos del cuerpo humano, no estarían en su sitio correspondiente **sino** dispersos sin ningún orden. La **piel** mantiene a todos estos elementos juntos. La **piel** también: Protege a nuestros cuerpos.



## Las 5 enfermedades de la piel más comunes

- Dermatitis. Esta **enfermedad de la piel** es fuertemente común y especialmente la dermatitis atópica, que provoca toda clase de incomodidades para aquellos que la sufren.
- Acné
- Melanoma
- Verrugas
- Eczema

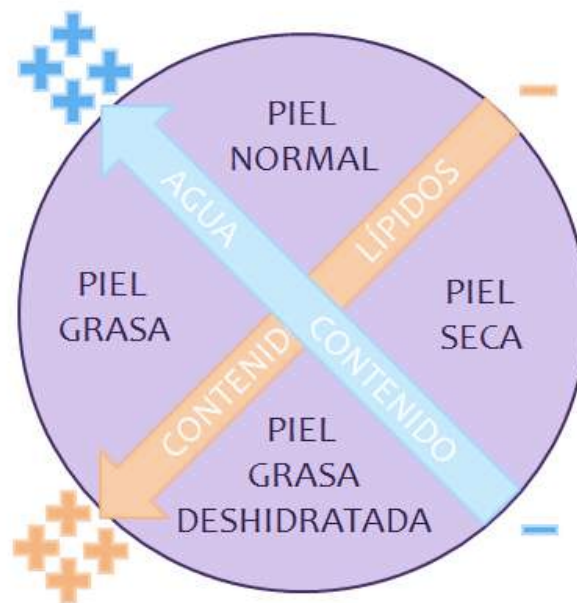




## Cuáles son los diferentes tipos de piel

Comprendiendo los cuatro tipos de piel: normal, seca, grasa y mixta

- Piel normal. "Normal" es un término utilizado ampliamente para referirse a la piel bien equilibrada
- Piel seca
- Piel grasa
- Piel mixta
- Signos de envejecimiento
- Producción de sebo y sudor



## La piel normal tiene:

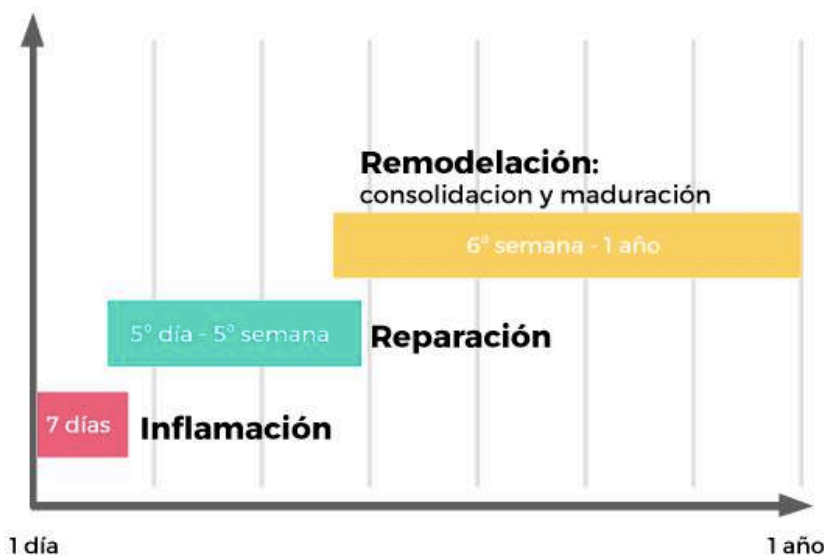
- Poros finos.
- Buena circulación sanguínea.
- Textura aterciopelada, suave y lisa.
- Transparencia uniforme de color rosado, fresco
- Ausencia de impurezas.



## Cuánto tiempo tarda en regenerarse la piel

### Tasa de regeneración

La **piel** humana está compuesta por tres capas: la epidermis, la dermis y el tejido subcutáneo. La epidermis es la capa externa, que **se** renueva constantemente; cada 28 días **se** recambian todas las células, a medida que las más superficiales **se** remplazan con células nuevas.



## ¿Cuáles son las principales funciones de la piel?

- **Protectora:** barrera contra agresiones mecánicas, químicas o tóxicas y contra microorganismos patógenos; filtro frente a las radiaciones ultravioleta.
- **Termorreguladora:** protección del calor y del frío, y mantenimiento de la temperatura corporal.
- **Balance hidro-electrolítico:** mantiene el equilibrio de fluidos corporales, al actuar como barrera ante la posible pérdida de agua.
- **Sensorial:** transmite mediante receptores y terminaciones nerviosas el tacto, la presión, la temperatura y el dolor.
- **Emocional:** exteriorizamos nuestro estado emocional por la piel; nos sonrojamos, palidecemos, nuestro pelo se eriza y emanamos olor (feromonas).

## 10 consejos para cuidar la piel de tu cuerpo

### REGLA UNO

#### Protejo la piel del sol

Para mantener la piel saludable, no salgas al sol sin protección. Aplicá una crema solar con un SPF que esté adaptado a tu tipo de piel. Repite la aplicación de manera regular. También es recomendable que no se esté bajo el sol durante las horas del día de más calor.



## 10 consejos para cuidar la piel de tu cuerpo

### REGLA DOS

#### **Solo uso jabón suave para la piel**

¿La piel de tu cuerpo tiende a secarse, sobre todo después de la ducha? Es importante usar productos de cuidado de la piel que sean suaves y sin jabón para la rutina de limpieza. Si utilizas productos demasiado fuertes, tu piel puede volverse extremadamente seca y sentirse molesta. Los mejores productos que se pueden usar son: jabones ricos en lípidos.

## 10 consejos para cuidar la piel de tu cuerpo

### REGLA TRES

#### ¡En la ducha!

Para la piel es mejor la ducha que el baño, que tiende a deshidratar la piel. Asegúrate de que el agua esté templada mejor que caliente. Para los amantes del baño, esta bien darse un baño de tanto en cuanto. Sin embargo, ¡no te quedes en el agua mucho tiempo!

## 10 consejos para cuidar la piel de tu cuerpo

### REGLA CUATRO

#### **El arte de secar con suavidad la piel seca**

Antes de que salgas de la ducha, enjuagabien el cuerpo entero para eliminar cualquier resto del producto de limpieza. Después secá con rapidez la piel dando suaves golpecitos con la toalla en las piernas, pecho, brazos, etc. NO frotes la piel con agresividad hasta que esté seca.

## 10 consejos para cuidar la piel de tu cuerpo

### REGLA CINCO

#### Hidrata la piel a diario

¡Haz de la hidratación un hábito diario! Después de darte suaves golpecitos con la toalla para secar la piel, utilizá una crema adecuada para hidratarla de manera efectiva. Esto te ayudará a reparar la película hidrolipídica que cubre la epidermis. No te olvides que hay que hidratar TODOS LOS TIPOS DE PIEL!

## 10 consejos para cuidar la piel de tu cuerpo

### REGLA SEIS

#### **Cuando hace frío, abrigate**

¿Te diste cuenta de que la piel se vuelve particularmente sensible durante los meses de invierno? De hecho, el clima frío, al igual que el viento y el sol, tienden a secar la piel, dejándola con una molesta sensación de tirantez y picazón. Tan pronto como las temperaturas disminuyen, asegurate de abrigarte. ¡Y no olvides protegerte las manos!



## 10 consejos para cuidar la piel de tu cuerpo

### REGLA SIETE

#### Tomá mucha agua

Para tener una piel bella, el cuerpo necesita cantidades suficientes de líquido. Asegurate de tomar el agua suficiente, aproximadamente 8 vasos al día. Un vaso de agua cuando te levantes, un té para desayunar, agua mineral a lo largo del día, té de hierbas por la noche... ¡De esta manera podés cumplir con todos los deberes diarios!

## 10 consejos para cuidar la piel de tu cuerpo

### REGLA OCHO

#### **¡Comé de manera saludable y equilibrada!**

Una dieta saludable y equilibrada no es solo buena para tu cuerpo sino también para tu piel. Cada día debés comer cinco porciones de fruta y verdura, ricas en antioxidantes. Esto te ayudará a mantener tu piel bella y saludable.

## 10 consejos para cuidar la piel de tu cuerpo

### REGLA NUEVE

#### **Duerme las horas de belleza**

Si duermes lo suficiente, tu piel estará radiantemente saludable! Tu cuerpo necesita una cantidad de sueño para estar saludable: 7, 8, 9 horas... De hecho, la necesidad de sueño viene marcada genéticamente.

## 10 consejos para cuidar la piel de tu cuerpo

### REGLA DIEZ

#### ¡Dejá de fumar!

¿Fumás? El tabaco es muy perjudicial para la piel. Deja el cutis apagado y mate y hace que la piel envejezca con más rapidez. Esta es una buena razón para apagar el último cigarrillo, ¿no creés?



¿Qué es el cuidado de nuestro cuerpo?

## Higiene:

La higiene personal está constituida por el conjunto de **cuidados** que necesita nuestro **cuerpo** para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable.

Es el concepto básico de aseo, limpieza y **cuidado** de nuestro **cuerpo**.



## *Piel corporal vs piel facial*



*Existen **diferencias** estructurales de la **piel del cuerpo** respecto a la del **rostro**: Las **diferencias** más importantes se encuentran a nivel de la **dermis** (la segunda capa de la **piel**), que en **el cuerpo** resulta ser mucho más gruesa que la de la **cara**. ... La **piel del cuerpo** está sometida a numerosas agresiones.*



## Diferencias entre la piel del hombre vs la piel de la mujer



- La piel del hombre es más gruesa que la piel de la mujer. Concretamente es un 20% más gruesa.
- Su contenido en colágeno es mayor, hecho que favorece que tenga un **aspecto más firme y compacto** que la piel femenina.
- En el hombre el colágeno va disminuyendo de manera constante a lo largo de los años y en la mujer este proceso comienza a darse más tarde, normalmente con la menopausia.
- La piel del hombre es más grasa que la piel de la mujer.
- La piel masculina presenta una mayor cantidad de poros **y** estos son más grandes que los que hay en la piel femenina porque el hombre tiene más glándulas sebáceas activas. La producción de sebo es mayor en el hombre que en la mujer, pudiendo incluso doblar la cantidad, lo que favorece la aparición de imperfecciones y acné.
- **Los signos de envejecimiento aparecen más tarde en la piel del hombre.** El paso del tiempo afecta por igual tanto a hombres como a mujeres, sin embargo los signos de la edad se hacen visibles antes en ellas que en ellos.
- Los **signos de envejecimiento** tardan más en aparecer en la piel del hombre, pero cuando lo hacen **son más intensos**. Las arrugas son más profundas y las bolsas y ojeras son más pronunciadas en los hombres que en las mujeres.

¿Qué ocurre en nuestra piel durante la menopausia?





## Efectos negativos en la piel de la menopausia





- Piel **deshidratada**: La piel pierde elasticidad y se aprecia seca y con aspecto rugoso.
- **Arrugas más profundas y numerosas**: las fibras de elastina y colágeno se degradan y la piel se descuelga, generando mayor **flacidez** y la aparición de arrugas.
- Mayor **fragilidad**: La piel adelgaza y, al perder elasticidad, se lesiona más fácilmente.
- Tono desigual: La piel pierde **luminosidad** y frescura y el tono deja de ser uniforme, al aumentar la transparencia de la piel.
- Más dificultad para **cicatrizarse**.
- **Manchas oscuras** pigmentadas que se acentúan en las zonas expuestas al sol.

**iGracias!**

