


Dermmagazine

Publicación de la Unidad de Dermatología de la clínica Ruber.
www.rruiz.org • Teléfonos 91 402 02 19

Otoño 2005. Número 8

<p>¿Que hay de nuevo en el acné? La aparición de nuevos láseres y de la terapia fotodinámica son las principales novedades en el tratamiento del acné</p> <p>página 5</p>		<p>La evolución del láser El laser Fraxel mejora las arrugas, manchas y cicatrices dejando intacta la capa superficial de la piel.</p> <p>página 6</p>		<p>Terapia Fotodinámica Una alternativa no agresiva para el tratamiento del cáncer de piel.</p> <p>página 9</p>
--	---	---	---	--

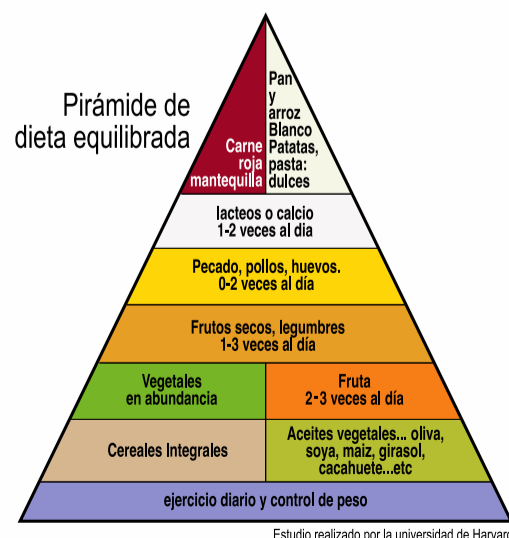
La dieta: tu mejor cosmético

"A menudo me he tenido que comer mis palabras y he descubierto que eran una dieta equilibrada"
CHURCHILL, Winston

Para tener una piel más sana y rejuvenecida, además de no tomar el sol, no fumar y tener un buen dermatólogo, es importante seguir unos consejos de nutrición. Una dieta sana es una dieta que retrasa el envejecimiento. Muchos alimentos son ricos en vitaminas C y E, dos activos antioxidantes que luchan contra los radicales libres, uno de los responsables del envejecimiento.

No debemos olvidar la genética. Todos conocemos personas que comen "muy sano" y tienen una piel con problemas, y personas que comen realmente mal y tienen una piel fantástica. La suerte de tener unos "buenos genes" es otro factor para tener una buena piel. Pero como decía mi profesor de golf: "En el golf todo es cuestión de suerte, pero cuanto más entrenas más suerte tienes".

Una de las mejoras acciones que podemos hacer por mejorar el aspecto de nuestra piel es tener una dieta equilibrada y variada. Déficit o excesos nutricionales van a dar mal aspecto e incluso pueden originar patología cutánea, como por ejemplo la pelagra, provocada por la carencia de vitamina B que origina. Una buena hidratación y un aporte variado de nutrientes parecen influir en la salud, vitalidad y buen aspecto de la piel.



El motivo de esta editorial es la aparición de nuevos datos científicos para una dieta equilibrada. Expertos de la escuela de salud pública de la Universidad de Harvard, han creado recientemente una nueva pirámide basándose en las últimas investigaciones dietéticas. Veremos que presenta notables diferencias con las pirámides previas:

NUEVOS DATOS

1. Cereales integrales (En casi todas las comidas)
La principal fuente de energía del cuerpo humano son los hidratos de carbono y la mejor fuente de carbohidratos es el cereal integral ya que el cuerpo no lo digiere tan rápido como al cereal refinado. De esta forma no se produce un aumento de los niveles de azúcar en sangre tan rápido, evitando así el posible desarrollo de una diabetes tipo 2.

2. Aceite (Situados en la base)
Sorprendentemente, la pirámide de la dieta saludable, sitúa en su base los aceites vegetales como el de oliva, soja, maíz, girasol, cacahuetes y algún pescado rico en grasa como el salmón. La razón es que estos aceites no sólo mejoran los niveles de colesterol sino que además son cardio-protectores.

3. Verduras y frutas (En abundancia)
Una dieta rica en frutas y verduras protege contra las enfermedades cardiovasculares y frente a determinados cánceres. Además disminuye la tensión arterial, ayuda a evitar cuadros de diverticulitis (cuadro de inflamación muy dolorosa a nivel intestinal), evita el desarrollo de cataratas y de degeneración macular (causa de ceguera).

4. Pescado, aves y huevos (De 0 a 2 veces al día)
Son buenas fuentes de proteínas. Si a esto le sumamos: El pescado puede reducir la patología cardiaca. Pollo y pavo aportan proteínas y muy pocas grasas saturadas.

5. Frutos secos y legumbres (De 1 a 3 veces al día)
Son, en conjunto, una gran fuente de proteínas, fibra, vitaminas y minerales.

6. Productos lácteos o suplementos de calcio (De 1 a 2 veces al día)
Para conservar unos huesos sanos es necesario

calcio, vitamina D y ejercicio. Así que en principio los lácteos pueden parecer una buena fuente de calcio pero no hay que olvidar que además aportan grasas saturadas. Así que es mejor tomar lácteos desnatados o si no suplementos de calcio.

7. Carnes rojas y mantequilla (Rara vez)
Se sitúan en el vértice de la pirámide por contener mucha grasa saturada.

8. Arroz refinado, pan blanco, patatas, pasta y dulces (Rara vez)

En esta nueva pirámide estos alimentos se consideran no saludables. La razón es que elevan rápidamente la glucosa en sangre y esto puede originar:

- Aumento de peso.
- Diabetes.
- Patología cardiaca.

9. Complejos vitamínicos (A diario)
La toma diaria de un complejo vitamínico nos provee de una buena reserva. Evidentemente no puede sustituir una dieta variada pero puede rellenar los huecos que, a pesar de seguir las recomendaciones de la pirámide, pueden aparecer.

10. Alcohol (Con moderación)
Muchos estudios sugieren que la ingesta moderada de alcohol disminuye los riesgos de enfermedades cardiacas así que también se incluye en la dieta.

11. Se incluye, también en la base, ejercicio físico diario y el control de peso.

Una dieta equilibrada y hábitos de vida sanos son la mejor inversión que podemos hacer por nuestra piel. A largo plazo el resultado puede ser mucho más eficaz que cualquier producto cosmético, cirugía o tratamiento anti-edad.

Probablemente no le restará 20 años como algunos muy entusiastas suelen prometer, pero sin duda le proporcionará un aspecto más joven y sano. Y además le hará sentirse más joven.



Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez
Dr. Laura López Rodríguez
www.rruiz.org

Tu guía antienvjecimiento

Las edades de la piel

Técnicas estéticas en función de la edad

Con el paso de los años, nuestra piel va evolucionando. Dicha evolución hace que vayan apareciendo diferentes alteraciones según la edad. Lo que nos preocupa a los 40 años no es lo mismo que lo que nos preocupa a los 20. En estas líneas describimos la evolución de los diferentes problemas en función de la edad, así como las soluciones dermocosméticas que os podemos ofrecer.

Adolescencia

Acné

Con certeza, es el problema cutáneo número uno. La mayoría de los adolescentes presentan signos de acné.

Hoy es posible curar prácticamente todos los acnés. Los dermatólogos podemos ofrecer diferentes soluciones, que se combinan según la extensión y las características particulares de cada paciente. Los tratamientos farmacológicos resultan muy efectivos, pero en ocasiones vamos a aplicar otros:

- **Peeling químico superficial.**

- **Microdermoabrasión.** Es una técnica no agresiva que elimina la capa superficial de la piel. Quita los puntos negros y pequeñas irregularidades de la piel.

- **Rellenos (Restylane).** El Restylane Vital, es un relleno muy fluido que puede aplicarse para suavizar las cicatrices.

- **Terapia fotodinámica.** Recientemente hemos comenzado a aplicar esta técnica en el acné, con muy buenos resultados.

- **Láser Fraxel.** Es la última novedad en el tratamiento de las cicatrices del acné. (ver pag. 6)

Vello indeseado

Otra fuente de preocupación en la adolescencia es la aparición de vello en lugares indeseados o en cantidad excesiva. Con la depilación por láser, estos problemas dejan de existir. El tratamiento con el láser es permanente, pero no es efectivo en todos los tipos de vello.

Exposición solar y estilo de vida

La adolescencia suele ser el periodo en el cual comenzamos a tomar el sol sin las medidas adecuadas por intentar broncearnos rápidamente. También suele ser nuestro primer contacto con el tabaco o el alcohol. Todas estas causas originan envejecimiento de la piel y, por lo tanto, son factores que debemos evitar.

La piel es el espejo donde se van sumando todas las agresiones a lo largo del tiempo. Así pues, cuanto más limitemos éstas, más saludable será nuestra piel futura.

Entre los 20 y 30 años

En este periodo todavía pueden arrastrarse problemas que hemos situado dentro de la adolescencia, aunque también aparecen otros nuevos.

Prevención de las arrugas

Aquí hacen su aparición pequeñas arrugas y comienzan a marcarse las líneas de expresión. Pero en este estadio, sobre todo, debemos hacer hincapié en la prevención; por un lado, como ya hemos comentado, evitando las causas de envejecimiento; y, por otro, usando cremas hidratantes y de protección solar.

En caso de que las arrugas o líneas de expresión sean más evidentes, se podrían sumar otros tratamientos, como:

- **Rellenos (Restylane).** Pueden usarse para revitalizar e hidratar la piel.

- **Peelings químicos superficiales y Microdermoabrasión.**

- Según los casos, al final de esta década podríamos comenzar a usar **cremas de retinoides y alfa hidroxiácidos**, que favorecen el proceso natural de reparación de la piel, su elasticidad y textura.

Embarazo

Se trata de uno de los milagros de la naturaleza, pero supone una situación de estrés para el cuerpo, y muchos de sus efectos se manifiestan en la piel.

Dado el gran cambio hormonal que supone un embarazo, pueden aparecer lesiones cutáneas, tales como aumento de la pigmentación ("manchas") o, por el contrario, pérdida de ésta en diferentes áreas, crecimiento excesivo del vello o caída del cabello, brotes de acné, estrías, varices o arañas vasculares. En general, estas alteraciones no suelen tratarse durante el embarazo, ya que muchas de ellas revierten; pero si persisten se puede recurrir a las técnicas antes descritas o, en el caso del aumento de la pigmentación, a cremas despigmentantes, como es el tratamiento con Amelan y con el láser Fraxel.

Anticonceptivos orales

La píldora produce también cambios hormonales en el cuerpo, así que, como efecto secundario, puede originar cambios en la pigmentación de la piel y aparición de vello. Para resolver estos problemas podemos recurrir a la fotodepilación láser y a mascarillas despigmentantes (Amelan) y láser Fraxel.

Entre los 30 y 40 años

Aunque todavía no en toda su extensión, en esta década comienza a notarse el efecto del paso del tiempo. Pueden aparecer arrugas de expresión en la frente y alrededor de los ojos y la boca, quizás empiecen a advertirse los kilos de más, y es posible que afloren los primeros efectos debidos a la exposición solar, varices o arañas vasculares, etcétera. Sin embargo, todavía estamos a tiempo de, usando la técnica adecuada, resolver estos pequeños problemas.

Arrugas, líneas de expresión y flaccidez

Recientemente ha nacido un nuevo concepto en técnicas de rejuvenecimiento: las técnicas no ablativas, esto es, no agresivas. Se trata de un conjunto de técnicas que buscan corregir los signos de envejecimiento leves-moderados y los daños del sol de una forma no agresiva, con mínimos efectos secundarios y sin apenas tiempo de recuperación. Se denominan también tratamientos de la hora de comer, del inglés lunch-time, ya que, al tratarse de técnicas suaves, pueden realizarse para posteriormente seguir con las actividades habituales. Es un nuevo concepto, por tanto, en contraposición con las antiguas técnicas, que, aunque efectivas, resultaban más agresivas en cuanto a duración del tratamiento, dolor, tiempo de recuperación y, en ocasiones, perjudiciales efectos secundarios.



A continuación describimos algunas de estas técnicas, todas ellas complementarias, por lo que el resultado óptimo se va a alcanzar combinándolas.

- **Botox.** Es la técnica estrella, porque consigue eliminar las arrugas de expresión de alrededor de los ojos y de la frente; también puede elevar cejas y hacer desaparecer ceños fruncidos, dando un aspecto y expresión más juvenil. El Botox actúa relajando el músculo sobre el que asienta la piel; de esta forma se extiende la piel y desaparecen las arrugas de expresión. Su efecto no es permanente, sino que requiere la repetición del tratamiento. En los últimos años ha nacido el concepto de reshaping, que se basa en utilizar el Botox para conseguir una mirada más natural y rejuvenecida, evitando dejar una piel totalmente lisa e inexpresiva, en definitiva, artificial.

- **Rellenos de ácido hialurónico (Restylane).** Resultan de utilidad para suavizar las arrugas de la cara, y también para rehidratar y mejorar el aspecto de cara, escote y manos. Se trata de un compuesto propio de la piel, reabsorbible y, por lo tanto, no suele dar ningún tipo de reacción alérgica.

- **Microdermoabrasión.**

- **Radiofrecuencia no ablativa (Thermacool).** Se trata de un sistema que origina calor a nivel de las capas profundas de la piel, lo cual estimula la formación de nuevo colágeno y, como consecuencia, disminuye la flaccidez del tejido. Con este tratamiento obtenemos un efecto lifting sin cirugía. Se usa sobre todo para dar tensión a la zona de la "papada", la línea mandibular y las mejillas. En estudios recientes ha mostrado tener muy buenos resultados, reduciendo la flaccidez en abdomen, brazos y piernas. El tratamiento resulta molesto, por lo que requiere el uso de una crema anestésica tópica, y se obtiene un resultado gradual a lo largo de los meses tras su realización.

- **Fotorrejuvenecimiento.** Aquí se usan diferentes láseres, como veremos más adelante.

Exposición solar y estilo de vida

Es un buen momento para comenzar a hacernos una revisión de la piel y, en caso de que aparezcan manchas oscuras, cambios en lunares o en pecas preexistentes, y, en general, cualquier alteración, acudir al dermatólogo lo antes posible para que un especialista pueda valorar nuestro hallazgo.

Pérdida de cabello

En este estadio de la vida, la caída del pelo suele aparecer en muchos hombres, pero también en mujeres. En el momento actual, la pérdida de cabello de origen hormonal puede mejorar con medicación oral o tópica.

Entre los 40 y 55 años

Es en esta fase donde los signos de la edad comienzan a hacerse evidentes. Pero también es verdad que en esta etapa de la vida nos sentimos más vitales y activos que nunca. Gracias a múltiples técnicas podemos hacer que nuestro cuerpo tenga por fuera un aspecto tan juvenil y saludable como nosotros nos sentimos por dentro. En este periodo debemos seguir cuidándonos e invirtiendo en ejercicio físico y buena alimentación, porque esto es bueno no sólo para nuestro corazón, para nuestros huesos, para mantener la fuerza y para gozar de una buena salud, sino que además lo es para nuestra piel y para tener un mejor aspecto, es decir, para gustarnos a nosotros mismos.

Signos de la edad

Las soluciones, en este periodo de la vida, son variadas, pero lo mejor es personalizar y aplicar una combinación de las técnicas en función de las necesidades de cada paciente. Las diferentes posibilidades son:

- **Botox.** Para disminuir las arrugas y líneas de expresión.
- **Rellenos de ácido hialurónico (Restylane).** Resultan de utilidad para suavizar las arrugas de la cara, y también para rehidratar y mejorar el aspecto de cara, escote y manos.
- **Microdermoabrasión.** Para suavizar arrugas y manchas superficiales, puntos negros y pequeñas irregularidades de la piel.
- **Peelings químicos.** Para rejuvenecer la piel disminuyendo manchas, lesiones solares y arrugas.
- **Fotorrejuvenecimiento.** Se combinan varios láseres no agresivos (láser Neodimio-Yag, Q-switch, V-beam), con lo que se consigue la eliminación de manchas solares y pequeñas venitas (cuperosis), además de una mejoría en la calidad de la piel, sin ningún tiempo de recuperación.
- **Fraxel.** Es lo último en tecnología láser para mejorar arrugas marcadas, manchas, cicatrices de acné, etcétera. Es un tratamiento seguro en zonas no faciales, como cuello, pecho y manos. (Ver pág. 6)
- **Radiofrecuencia (Thermacool).** Para la flacidez de los tejidos.

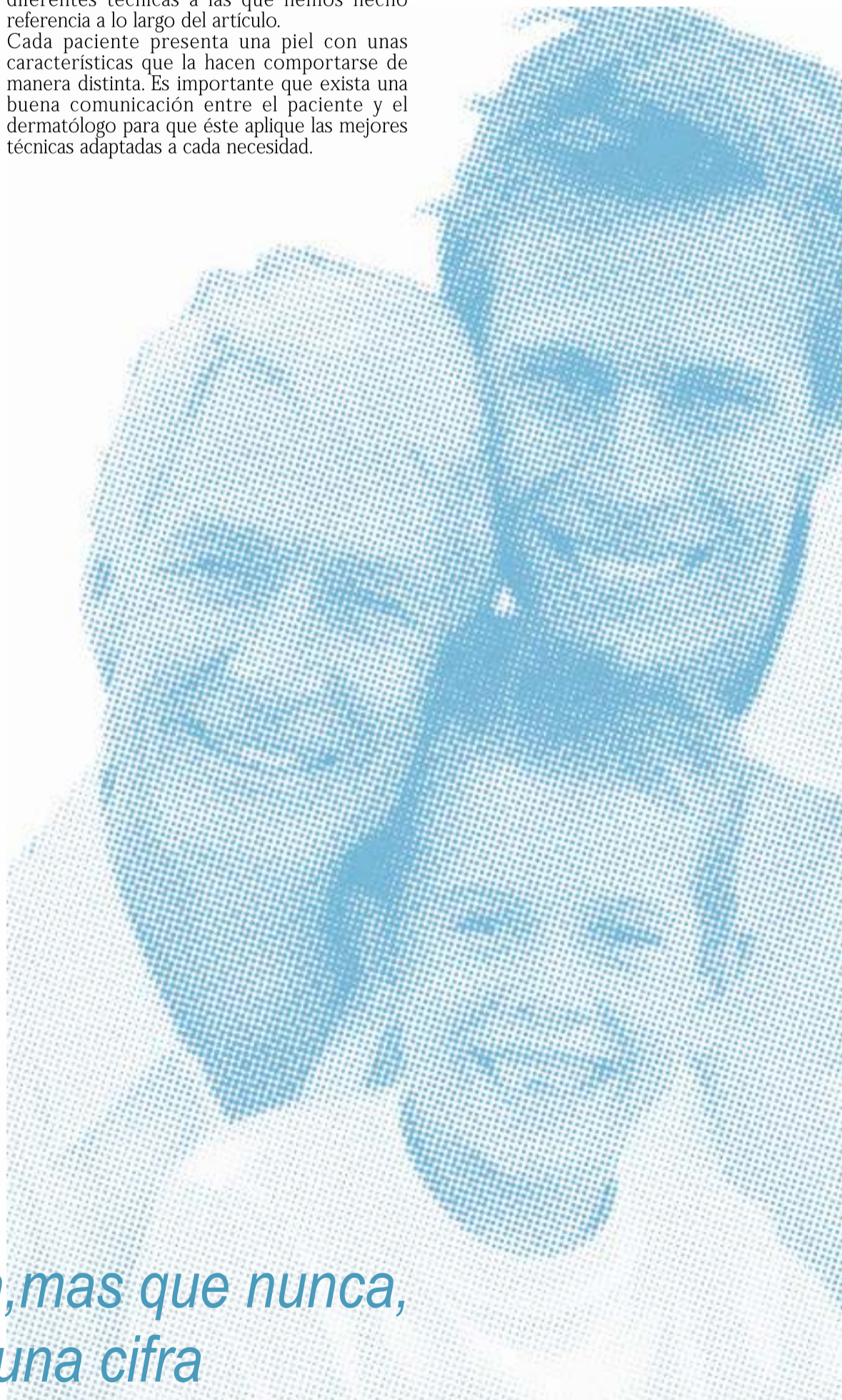
Varices y arañas vasculares

Las arañas vasculares se forman por un conjunto de pequeños vasos superficiales que presentan un aspecto de araña. Pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, pero con más frecuencia en cara y piernas. En principio, el único síntoma que dan es una molestia al permanecer mucho tiempo de pie. Actualmente se están utilizando láseres (Neodimio-Yag, V-beam) para su tratamiento. El láser, de manera selectiva, origina calor a nivel del vaso que deseamos tratar, provocando su cierre y posterior reabsorción. Se trata de un procedimiento que no deja cicatriz y posee mínimos efectos secundarios.

Por encima de los 55 años

La edad es ahora, más que nunca, tan sólo una cifra. El ejercicio, la alimentación y los cuidados han hecho que no signifique lo mismo ahora que a principios del siglo pasado. Llegar a los 55 significa tener por delante décadas de bienestar y salud. Así, de nuevo, el consejo es combinar las diferentes técnicas a las que hemos hecho referencia a lo largo del artículo.

Cada paciente presenta una piel con unas características que la hacen comportarse de manera distinta. Es importante que exista una buena comunicación entre el paciente y el dermatólogo para que éste aplique las mejores técnicas adaptadas a cada necesidad.



*La edad es ahora, mas que nunca,
tan solo una cifra*

Pedro Duque

Pedro Duque

El astronauta con talento

¿Cómo es la estancia en el espacio?

Si exceptuamos las condiciones de ingravidez, podríamos decir que es bastante similar a la permanencia e interior de un gran submarino. La nave se mantiene día y noche a una temperatura que oscila entre los 21 y 24°C y una presión atmosférica equivalente a la del nivel del mar. Este acondicionamiento térmico permite que los astronautas trabajen cómodamente en el interior de la nave en mangas de camisa.

¿Cómo se realizan las tareas cotidianas en el espacio?

Con gran dificultad. Es una experiencia condicionada por la ausencia de gravedad. Todo flota, nada permanece quieto en una mesa o en el suelo, por eso en la Estación Espacial Internacional todo está sujeto a las paredes. Tareas tan cotidianas en la Tierra como son comer, lavarse, dormir... se convierten en el espacio en un reto para el mejor de los equilibristas.

¿Que tipo de experimentos pueden ser realizados a bordo de la nave?

Muchos, y la variedad de los mismos es enorme: experimentos médicos biológicos, de metalurgia, de mecánica de fluidos... Resulta interesante destacar los de naturaleza médica, en los que el astronauta a la vez que experimenta es también sujeto de prueba, pues estudia en su propio cuerpo el impacto de las condiciones de vida espacial sobre la naturaleza humana.

¿Qué desajustes en el organismo ha experimentado durante sus estancias en el espacio?

No recuerdo ningún cambio sustancial. Tal y como me habían explicado, las vísceras se recolocan durante el primer día y uno siente algo raro por dentro, pero sin que sea desagradable. Al volver, cuesta más el periodo de adaptación: se siente el peso de las partes del cuerpo, de la cabeza, de los brazos... Uno se siente como cuando tiene que andar con un casco muy pesado, o con esos manguitos de peso que algunas personas llevan para hacer gimnasia.

M.A. Rabadán



Es astronauta y español. Con una amplia proyección internacional. Con mucho talento. Es un destacado ejemplo de capacidad. Sencillo y agradable de trato. Da más valor al trabajo de sus compañeros que al suyo propio. Aficionado a la natación, bicicleta, ajedrez y submarinismo.



Ingeniero Aeronáutico. En mayo de 1992 fue seleccionado para ingresar en el Cuerpo de Astronautas de la Agencia Espacial Europea. Su primera asignación como astronauta le llegó como Especialista de Misión de la Lanzadera Discovery en el año 1998, junto a John Glenn, el histórico astronauta estadounidense. La segunda salida al espacio fue en octubre de 2003 con la misión Cervantes, en su honor, por ser el primer español que había "pisado" la Estación Espacial Internacional.

En marzo de 1995 recibió la "Orden de la Amistad" concedida por el Presidente Yeltsin de la Federación Rusa. En Enero de 1999 recibió la Gran Cruz al Mérito Aeronáutico, que fue impuesta por Su Majestad el Rey de España. En Octubre de 1999, Pedro Duque recibió el Premio Príncipe de Asturias de Cooperación Internacional junto con los astronautas Chiaki Mukai, John Glenn y Valery Polyakov. El premio les fue concedido por haber sido considerados como los representantes de los artífices de la cooperación internacional en la exploración pacífica del espacio.

¿Qué hay de nuevo en el acné?

La aparición de nuevos láseres y de la terapia fotodinámica constituyen las principales novedades en el tratamiento del acné. Los resultados son muy buenos y aportan la ventaja de que no hay necesidad de tomar ninguna medicación.

Con relación al tratamiento de las cicatrices, la principal novedad es el láser Fraxel.

El acné es un trastorno muy común de la piel que suele aparecer al comienzo de la pubertad. Se utiliza para designar a los poros ocluidos (comedones abiertos y cerrados), las espinillas, los quistes y los nódulos de la cara, el cuello, el pecho, los hombros o la espalda. El acné afecta a la mayoría de los adolescentes en mayor o menor grado, pero también puede afectar a personas entre los 20 y los 40 años.

Aunque el acné no es una enfermedad que ponga en riesgo la vida, puede repercutir de manera importante sobre la calidad de vida de quienes la padecen, al causar un importante estrés psicológico y problemas de integración social. Además, cuando es severo puede producir cicatrices importantes y permanentes. En tales casos es importante establecer un tratamiento efectivo por parte del dermatólogo.

Alrededor del 100% de los jóvenes entre los 12 y los 17 años de edad tienen al menos alguna lesión de acné en algún momento, sin importar la raza o la pertenencia étnica. En ocasiones, su duración se prolonga hasta los 30 e incluso los 40 años de edad, y a veces aparece por primera vez en estas edades.

Hoy las cicatrices de acné pueden mejorar considerablemente con el láser no agresivo Fraxel, que producirá una mejora inmediata y progresiva, sin riesgos ni tiempo de recuperación.

¿Cómo tratarlo?

Existen múltiples tratamientos para el acné, según sus características clínicas y su intensidad. En la mayoría de los casos deberemos utilizar varios medicamentos simultáneamente, y es habitual que se vayan cambiando algunos de ellos según la evolución.

El dermatólogo es quien debe indicar el tratamiento más apropiado para cada persona y cada tipo de acné. No deben adoptarse tratamientos por iniciativa propia o porque "a un amigo o a un familiar le han ido bien". Un producto adecuado para una persona puede no serlo para otra.

Hoy contamos con varias alternativas tanto para el tratamiento del Acné como de las secuelas. Dichos tratamientos pueden emplearse simultáneamente:

La Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber realiza tratamientos orales, con láser y con terapia fotodinámica, individualizando el tratamiento para cada paciente.

Tratamiento del Acné

• **Tratamientos tópicos** (aplicados directamente sobre la piel). Todos los pacientes con acné requieren en mayor o menor medida medicación tópica. Muchos de estos productos pueden producir irritación y descamación cutáneas, que suelen disminuir con el tiempo de aplicación, pero que en ocasiones obligan a sustituir la medicación por irritación intensa o intolerancia. Se dispone de una gran cantidad de sustancias, tales como derivados de la vitamina A (tretinoína, isotretinoína, adapaleno), antibióticos (eritromicina, clindamicina), peróxido de benzoilo, ácido azelaico, alfa-hidroxiácidos (ácido glicólico), nicotinamida, etcétera.

• **Tratamientos orales.** Se utilizan fundamentalmente en las formas inflamatorias intensas y cuando no se produce una respuesta adecuada a los tratamientos tópicos, si bien actualmente se tiende a emplearlos también en formas más leves para evitar la aparición de cicatrices permanentes. Los medicamentos más usados son los antibióticos orales (eritromicina, doxiciclina, minociclina), retinoides (isotretinoína), tratamiento hormonal (estrógenos, antiandrógenos, glucocorticoides). Para utilizar estos medicamentos es necesario estar bien informado sobre los posibles efectos secundarios y consultar siempre con el dermatólogo.

• **Tratamientos quirúrgicos.** Existen múltiples tratamientos de tipo físico para mejorar las lesiones activas de acné, aunque la mayoría de estos procedimientos van encaminados al tratamiento de las cicatrices y las manchas residuales. Consisten en extracción de comedones, drenaje y extirpación quirúrgica de las lesiones quísticas, inyección intralesional de corticoides, crioterapia (tratamiento con frío) y, como tratamiento más novedoso, el láser para lesiones activas.

• **Terapia Fotodinámica.** Fotosensibilizante selectivo con muy buenos resultados en el tratamiento de casos graves de acné. Las ventajas de la terapia fotodinámica son: La rapidez del tratamiento de las lesiones de acné en toda la cara, sin riesgo de cicatrices ni efectos secundarios.

Tratamiento de las cicatrices de acné

• **Microdermoabrasión, peelings químicos** (ácido glicólico, ácido salicílico, ácido tricloroacético) y diferentes tipos de láser según el tipo y la profundidad de las cicatrices y manchas.

• **Fraxel** La aparición de este nuevo láser ha supuesto un avance espectacular en el tratamiento de las cicatrices del acné, ya que la mejoría es muy grande, sin necesidad de anestesia, sin riesgo de inflamaciones ni efectos secundarios.



Principales mitos del Acné

1. El acné se produce por una higiene pobre:

falso. Si crees esto y lavas tu piel demasiado frecuentemente y con productos agresivos, tu acné empeorará. Sí se debe realizar una limpieza de la piel, utilizando productos suaves adecuados para cada tipo de piel.

2. El acné se produce por una dieta inadecuada:

falso. Estudios científicos extensos y serios no han encontrado una relación entre la dieta y el acné: no hay ningún alimento que produzca o empeore el acné en todas las personas. No obstante, siempre es conveniente realizar una dieta variada y equilibrada.

3. El acné se produce por el estrés: falso.

La tensión ordinaria de la vida cotidiana no es un factor determinante en la producción del acné, pero algunas personas refieren en ocasiones un empeoramiento relacionado con un estrés excesivo. A veces, algunas de las medicaciones que se prescriben para disminuir el estrés pueden causar o agravar el acné.

4. El acné no es una enfermedad: falso.

Aunque no es una enfermedad que ponga en riesgo físicamente la vida de las personas, puede afectarlas psicológicamente de manera muy importante, disminuyendo mucho su calidad de vida y perturbando su integración social. Además, las cicatrices pueden ser muy inestéticas.

5. El acné desaparece espontáneamente siempre: falso.

Si bien hay acnés leves que pueden resolverse espontáneamente, no es lo habitual. Además es importante realizar un tratamiento correcto de forma precoz para evitar la aparición de marcas permanentes. Con los tratamientos disponibles hoy en día no hay razón para tener que aguantar el acné o correr el riesgo de aparición de cicatrices inestéticas.

La evolución del láser

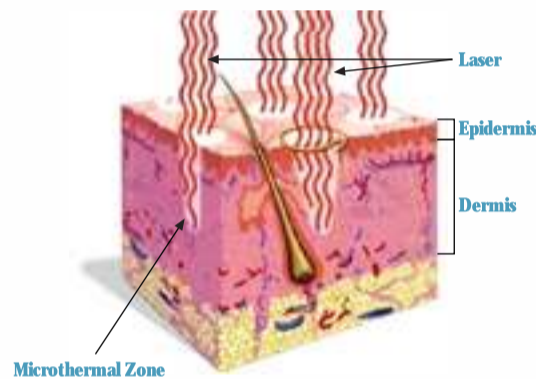
Fraxel o rejuvenecimiento fraccionado

Fraxel está revolucionando el mundo de los láseres. Antes teníamos que elegir entre un largo periodo de recuperación y riesgos de infecciones o cicatrices (láseres de CO2), o bien resultados casi imperceptibles (láseres no agresivos). Ahora, este láser permite una mejoría notable, tratando conjuntamente la textura de la piel y las manchas solares y de edad, y posibilita que los pacientes se maquillen y vuelvan al trabajo inmediatamente después del tratamiento.

Lo innovador de este láser es la posibilidad de tratar unos puntos microscópicos de la piel, con mucha potencia, dejando zonas de piel sana entre un punto y otro. Esto permite al láser actuar más profundamente (epidermis y dermis), estimulando así la producción de colágeno y permitiendo que la zona no tratada colabore con una rápida regeneración del tejido tratado.

La mejoría será inmediata y progresiva, y el resultado óptimo se alcanzará en 2 o 3 meses. Inmediatamente después de cada sesión, la piel tendrá un aspecto bronceado, señal de que la dermis está trabajando en la regeneración de los tejidos y hay una alta circulación de sangre. Durante esta fase, es imprescindible el uso de un protector solar con factor mínimo de protección 30. También se recomienda mantener la piel hidratada.

Mejora las manchas y cicatrices dejando intacta la capa superficial de la piel. Presenta una mejora inmediata y progresiva, sin riesgos ni tiempo de recuperación



Este láser permite tratar hasta las zonas más sensibles, debido a la rápida regeneración de la piel después del tratamiento

¿Qué zonas pueden ser tratadas con este láser?

El Fraxel puede ser usado para el rejuvenecimiento de cara, cuello, pecho y manos, con muy buenos resultados en el tratamiento de arrugas finas, cicatrices de acné y manchas, proporcionando un aumento de la elasticidad de la piel y una disminución del tamaño de los poros. Tal vez estas preguntas puedan estar en un cuadro...

¿Cuántas sesiones se precisan?

Se realiza una sesión semanal durante un periodo de 4 a 6 semanas para obtener los mejores resultados.

¿Qué tipo de anestesia se necesita? ¿Duele?

Casi siempre se utiliza anestesia en crema. La técnica es muy bien tolerada, experimentándose unos pinchazos o una sensación de hormigueo durante el tratamiento.

¿Cuáles son los riesgos?

Lo mejor de este láser es el hecho de tener resultados notables sin romper la barrera protectora de la piel, con lo que se evitan así los peligros de infecciones o cicatrices, que prácticamente son inexistentes.

¿En qué consiste la técnica?

Después de limpiar el área que va a ser tratada, se aplican un anestésico tópico y una crema azul que oscurece las imperfecciones de la superficie de la piel, aumentando el contraste, lo que permitirá localizar de forma precisa las arrugas más discretas.

En la Unidad de Dermatología acabamos de incorporar el láser Fraxel a nuestra plataforma de láseres.



Botox®/ Vistabel®

La técnica más solicitada

Hoy el objetivo no es eliminar todas las arrugas de la cara, sino conseguir una distribución más armónica de los distintos elementos

Actualmente el BOTOX®/VISTABEL® es la técnica estética más realizada en el mundo. Entrevistamos al Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez, uno de los precursores de esta técnica, tras sus 8 años de experiencia en la aplicación de BOTOX®/VISTABEL®.

¿Es el BOTOX®/VISTABEL® un tratamiento para cualquier tipo de arrugas?

La toxina botulínica es un tratamiento ideal para tratar las arrugas de expresión. Es decir, cualquier arruga provocada por la repetida contracción de un músculo. Estas arrugas aparecen en ocasiones en personas jóvenes en forma de un entrecejo marcado, unas "patas de gallo" más acentuadas o unos surcos horizontales en la frente.

¿Se podría decir que sustituye al lifting?

No, en absoluto. Son tratamientos complementarios. El BOTOX®/VISTABEL® mejora las arrugas de expresión mientras el lifting actuará sobre la flacidez.

¿Qué ventajas tiene BOTOX®/VISTABEL® frente a las sustancias de relleno?

Al igual que en la pregunta anterior, son tratamientos complementarios que en ocasiones combinamos en la misma zona e incluso en la misma arruga.

Cuando se empezó a utilizar la toxina botulínica, el objetivo era eliminar todas las arrugas de la cara; el resultado era, en muchos casos, una cara sin expresión, una mirada no natural, con una elevación artificial de las cejas. Sin embargo hoy el objetivo no es eliminar todas las arrugas de la cara, sino conseguir una distribución más armónica de los distintos elementos (cejas, párpados, etcétera).

¿Es partidario de la combinación de diferentes técnicas?

Lo ideal es individualizar los tratamientos para cada paciente y combinar las distintas técnicas disponibles actualmente. De una forma esquemática, utilizamos la toxina botulínica en las arrugas de expresión supranasales, técnicas de relleno en arrugas infranasales (surcos nasogenianos, labios, etcétera), técnicas de láser para mejorar la calidad de la piel, y técnicas de radiofrecuencia para mejorar la flacidez. En ocasiones, las diferentes técnicas se potencian; por ejemplo, el empleo de toxina botulínica prolonga la duración del ácido hialurónico (Restylane) en las arrugas. En EEUU se está utilizando en los últimos meses la asociación de BOTOX®/VISTABEL® con el nuevo láser Fraxel para el tratamiento del envejecimiento de la piel sin cirugía.

Muchas personas piensan que el BOTOX®/VISTABEL® no es un tratamiento seguro. ¿Qué opina en este sentido?

BOTOX®/VISTABEL® es un tratamiento muy seguro si administrado por un médico. La toxina botulínica se aplica en otras áreas de la medicina desde los años 70 y actualmente la utilizan otros especialistas como los neurólogos en distintas especialidades ("contracciones musculares"), en parálisis facial y en pie equino; los oftalmólogos en tics de los párpados y en estrabismos; para aliviar las migrañas o los dolores musculares; los dermatólogos lo utilizamos en hipersudoraciones, etc. La diferencia es que en todas estas situaciones médicas la dosis inyectada es de 3 a 6 veces mayor, sin que se produzca ningún efecto secundario.

Por ello BOTOX®/VISTABEL® es un tratamiento eficaz, científico y seguro, tanto en sus aplicaciones médicas como en las estéticas.



Antes

Después



Aurora Guerra Tapia.

Profesora titular de Dermatología de la Universidad Complutense.
Jefa de Sección de Dermatología del Hospital Universitario Doce de octubre.
Miembro de la Asociación Española de Médicos Escritores y Artistas.

Yo solo quiero ser tu peluquero

La obsesión de Sissí

En los momentos iniciales de la aparición del hombre sobre la Tierra, el pelo tenía una clara misión protectora frente al medio ambiente: el frío, el calor, las quemaduras solares, los pequeños traumatismos eran minimizados por la acción amortiguadora de la abundante cobertura pilosa de nuestros antecesores. También, gracias a la profundidad de nacimiento del folículo piloso, en la parte reticular de la dermis, sus células eran útiles en la reparación de las heridas superficiales, misión que aún ejerce. Sin embargo, en el ser humano del siglo XXI, el pelo no cumple ninguna función vital trascendente, pues se puede vivir sin él sin sufrir ninguna merma fisiológica fundamental. No obstante, es un rasgo preeminente de exhibición social y sexual, con tanta importancia o incluso más que la que tuvo en épocas anteriores.

El cabello, por sí solo, puede llegar a apoderarse de la identidad del individuo, de su núcleo esencial. El pelo es responsable, más que cualquier otra característica física, de esa primera impresión, de esa intuición o, si se quiere, de ese prejuicio que predispone a favor o en contra de una persona, antes de su verdadero conocimiento. En cierto modo, con el cabello expresamos nuestro estado de ánimo, nuestro deseo de agradar y ser aceptados, o, por el contrario, nuestra absoluta disconformidad con el mundo que nos ha tocado vivir. Una naturaleza tímida, reservada, introvertida, jamás ostentará una melena arrogante, un tinte llamativo o un peinado original. Por el contrario, el individuo extrovertido, autoritario, agresivo, nunca llevará -salvo calvicie inevitable- un cabello anodino. Incluso la personalidad más equilibrada mantiene un cierto culto al cabello, una norma -si no de vida, sí de peinado- que forma parte inseparable de esa imagen que la identifica. El pelo ha sido utilizado como recurso de belleza, llevándolo largo o corto, rizado o lacio, teñido o natural, untado de aceites, ceras, perfumes, polvos, en trenzas o moños, con cuentas, lazos, flores o plumas, adquiriendo de esta manera un valor estético propio. El pelo es, por tanto, un instrumento de identificación y comunicación social, y su alteración puede ser causa o consecuencia de trastornos psicológicos.

Un ejemplo verídico de la repercusión del aspecto del pelo sobre el psiquismo, y viceversa, lo protagoniza Elisabeth de Baviera, emperatriz de Austria-Hungría a la vez frágil e indomable, nacida en Possenhofen en 1837, y asesinada a orillas del suizo lago Lemán a manos del anarquista italiano Luigi Luccheni. Durante toda su vida, intensa y apasionante, sólo una cosa mantuvo su interés por encima de todo, por encima incluso de su trastorno alimentario, la anorexia. Y ese verdadero emperador de su vida era su cabello.

Nombró a Fanny Angerer, procedente del mundo del teatro, su peluquera personal. Y no era poco su trabajo. Todos los días empleaba dos o tres

horas en tejer complicadas trenzas alrededor de su cabeza. Cada dos semanas dedicaba el día entero al lavado de la espectacular melena de Sissí, con un rito meticuloso: primero cubría por completo el pelo con una mezcla de huevo y coñac, y así lo mantenía varias horas; luego lavaba y retiraba la mezcla cuidadosamente con jabones y esencias olorosas; un breve secado con toallas y después junto al fuego, y nuevamente lentas horas de cepillado y peinado, con cuidado de no arrancar ni un solo cabello, pues la explosión de ira de la "dulce" Sissí podía ser más destructora que un tsunami. La fascinación de la emperatriz por el cabello era absoluta.

¿Pudo repercutir en su vida tal obsesión? ¿Quién sabe! Sus cuadros depresivos y sus alteraciones de carácter tal vez pudieron estar dirigidos por su cabello. Y aunque pueda parecer desproporcionada tal conclusión, si tenemos en cuenta la definición de salud que da la Organización Mundial de la Salud en 1948 (salud es el bienestar físico, psíquico y social), ¿por qué no se puede inferir que el buen aspecto del cabello es un elemento de bienestar psíquico y social, esto es, una condición saludable?

Podemos obtener así el perverso o evidente, según se mire, axioma de que la cosmética dermatológica desempeña un papel importante en esta obtención del bienestar, confiriéndole esta cualidad un valor añadido que no se puede despreciar.

Incluso puede que influya en el amor. Y si no, lean a Pablo Neruda, en un fragmento de su obra Cien sonetos de amor, y díganme si no es posible:

*"Me falta tiempo para celebrar tus cabellos.
Uno por uno debo contarlos y alabarlos.
Otros amantes quieren vivir con ciertos ojos,
yo sólo quiero ser tu peluquero".*

Terapia Fotodinámica

Tratamiento de cáncer y precáncer de piel sin cirugía

Una de las principales ventajas de este tratamiento es su selectividad, ya que destruye sólo el tumor, sin alterar la piel sana, y esto garantiza unos resultados médicos y estéticos excelentes

¿En qué consiste?

Este tratamiento consiste en la aplicación de una crema fotosensibilizante (reacciona ante la luz) sobre el tejido afecto, seguida de la emisión en esa zona de una fuente de luz roja. Esta luz activa la fabricación de un tipo de oxígeno que es tóxico y destruye las células enfermas sin alterar las células sanas. La terapia fotodinámica (TFD) es un procedimiento muy selectivo, porque la crema sólo es absorbida por las células enfermas o tumorales, y la luz roja sólo activa las células que han captado esa crema.

¿En qué enfermedades se utiliza?

La TFD es una alternativa a determinados tratamientos más agresivos, como puede ser la cirugía, para tratar tumores de piel y cánceres incipientes de vejiga, pulmón y esófago. En el caso de la piel, se utiliza principalmente en queratosis actínicas (lesiones precancerosas), carcinomas vasocelulares superficiales y algunos carcinomas espinocelulares.

¿Cómo se realiza?

La técnica consiste en aplicar la crema fotosensibilizante sobre la piel afectada y cubrirla con un apósito oclusivo durante 3-4 horas; posteriormente se retira el apósito y se irradia la zona con una fuente de luz roja durante 10 minutos. Es importante que el paciente sepa que en las 48 horas posteriores a la realización del tratamiento no le puede dar la luz solar. En función de cada paciente y de la patología que se vaya a tratar, se efectúan una o dos sesiones, aunque pueden repetirse las que sean necesarias.

La terapia fotodinámica (TFD) se utiliza para tratar enfermedades de la piel y de otros órganos que puedan ser alcanzados por la luz. Constituye una alternativa no agresiva, como puede ser la cirugía, para el tratamiento de determinados cánceres.



¿En qué casos se indica?

Este tratamiento está especialmente indicado en aquellas personas en las que está contraindicada la cirugía por la edad, problemas de corazón o de coagulación de la sangre, en pacientes con múltiples lesiones tumorales, personas con fobia a entrar en quirófano, etcétera.

¿Qué ventajas ofrece?

Una de las principales ventajas de este tratamiento es su selectividad, ya que destruye sólo el tumor, sin alterar la piel sana, y esto garantiza unos resultados médicos y estéticos excelentes. Es un tratamiento que no requiere hospitalización, y el paciente puede regresar a casa inmediatamente después de haberse sometido al mismo, con pocas molestias, sólo consistentes en una discreta inflamación de la zona tratada y sin aparición de cicatrices. No hay efectos secundarios y no se afecta a órganos internos, gracias a lo cual, precisamente, supone una alternativa de tratamiento en pacientes con múltiples enfermedades.

¿Qué otras posibilidades terapéuticas tiene?

La TFD se ha comenzado a utilizar en otras enfermedades no tumorales de la piel, como psoriasis, angiomas, verrugas víricas, procesos inflamatorios como el liquen, alopecia areata y también en el acné y el fotorrejuvenecimiento, en los que se obtienen buenos resultados cosméticos.

En nuestra Unidad de Dermatología el Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez lleva realizando terapia fotodinámica desde hace 10 años, con unos resultados oncológicos y estéticos excelentes.

URIAGE

EAU THERMALE

ISOLIFT ROSTRO

30%
AGUA TERMAL
DE URIAGE

ISOLIFT, LA GAMA DE CUIDADOS ANTI ARRUGAS CON LA MAYOR CONCENTRACIÓN EN RETINOL.

Retinol (ester) 10.000 UI/g:
• Favorece la renovación celular

A.H.A. equilibrados 13% (pH = 3,5):
• 6% ácido glicólico
• 7% ester de ácido málico

Procianidoles de Té verde:
• Antirradicalario

Textura crema no grasa. Excelente base de maquillaje. Perfume agradable. Tolerancia óptima. Resultados demostrados*.

- A partir del 8º día aclaramiento del tono
- A los 28 días alisado de las arrugas

*Estudio profesor J-P Marty, facultad de Chermay-Malsbry, 1996.

Frasco airless 30 ml
C.N. 221333-3

ISOLIFT CONTOURO DE OJOS

TRIPLE ACCIÓN, ARRUGAS, BOLSAS Y OJERAS

78%
AGUA TERMAL
DE URIAGE

- 5.000 UI/g de Retinol (ester)
- Sulfato de Dextrano: anti edematoso, descongestionante
- Procianidoles de té verde: vaso protector
- + 78% agua termal de Uriage
- Textura gel/crema
- Sin perfume
- Testado oftalmológicamente
- Alta tolerancia, no fotosensibilizante
- Sin parabenos

Frasco airless 15 ml
C.N. 335547-6

ISOLIFT CUERPO

30%
AGUA TERMAL
DE URIAGE

ALFA LUPALINA 1% (extractos vegetales ricos en tocoferoles):

- Acción reafirmante
- Inhibe 70% de la degradación de las fibras elásticas*

RETINOL (ester) 10.000 UI/g + ÁCIDOS DE FRUTAS Y DE FLORES 6% (Hibiscus):

- Dinamizan la renovación celular
- Alisan el relieve cutáneo
- Activan las síntesis de las fibras de colágeno, elastina y de GAG (glicosaminoglicanos)

Crema ultra-confort, satina la piel gracias a sus partículas nacaradas. Hidrata y nutre las pieles secas.

*D'AMORRE Bioprodic ex vivo.

Frasco airless 150 ml
C.N. 335539-3



Cirugía micrográfica de Mohs

El tratamiento para el cáncer de piel con la más alta tasa de curación

La cirugía con control microscópico o cirugía micrográfica de Mohs es una técnica altamente eficaz para la extirpación de algunos tipos de cáncer de piel. Actualmente se realiza en todos los países desarrollados y cada vez se está extendiendo más en los hospitales españoles. Esta técnica difiere de otros tratamientos del cáncer de piel por permitir el inmediato examen microscópico del tumor extirpado, de forma que pueden ser eliminadas todas sus "raíces" y extensiones, que pueden extenderse más profundamente que la parte visible del tumor. Debido al trabajo conjunto de extirpación y análisis del tumor, esta cirugía solo termina cuando el patólogo ya no encuentra ninguna evidencia de residuos, de esta forma consigue los mayores porcentajes de curación.

Por otra parte, al extirpar sólo el tejido tumoral

y respetar el sano, con esta técnica se logran además los mejores resultados estéticos.

Al extirpar sólo el tejido tumoral y respetar el sano, con esta técnica se logran además los mejores resultados estéticos.

¿Para que casos se recomienda?

La cirugía de Mohs es normalmente utilizada para tratar las dos formas más comunes de cáncer de piel: basal cell carcinoma y squamous cell carcinoma, pero también puede ser utilizada para tratar cánceres menos comunes como el melanoma y es recomendada especialmente para:

- Cánceres de piel que han aparecido de nuevo tras un tratamiento previo.
- Aquellas localizaciones donde existe riesgo de que se "reproduzca" el tumor.
- Zonas donde el resultado estético es prioritario. Así, resulta ideal para cánceres localizados en nariz, párpados, labios, dedos y genitales, donde es fundamental la conservación del tejido sano por razones estéticas o funcionales.

En la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber, el Dr. Ricardo Ruiz cuenta con un equipo de profesionales especializados que realizan la técnica de cirugía micrográfica de Mohs desde hace 9 años, con casi 150 pacientes intervenidos de diferentes tipos de cáncer de piel en múltiples localizaciones, obteniendo unos excelentes resultados oncológicos, funcionales y estéticos.

La quimioterapia y la caída del pelo

La quimioterapia actúa eliminando las células cancerosas, que crecen rápidamente, y durante el proceso también mueren muchas células benignas con crecimiento rápido, como ocurre con las células del folículo piloso.

La pérdida de cabello resultante puede afectar de manera drástica a la apariencia y a la propia percepción de la imagen de la persona. Siendo a menudo una fuente de estrés emocional para aquellos que padecen la enfermedad.

Aquí están las respuestas para algunas de las preguntas más comunes sobre el tema, que pueden ayudarle a comprender y a sobrellevar la pérdida de cabello producida con la quimioterapia.

¿Puede prevenirse la caída del pelo durante los tratamientos con quimioterapia?

No hay modo conocido de prevenir la pérdida de cabello inducida por la quimioterapia. Sin embargo, no todos los tratamientos con quimioterapia causan dicha pérdida. La pérdida de pelo o no depende en parte del tipo de medicación y de la dosis administrada.

¿Cuándo empieza a caer el pelo? ¿La caída es permanente?

Dependiendo del tipo de quimioterapia, la pérdida

del pelo puede empezar en cualquier momento entre los días 7 y 21 después del inicio del tratamiento. Pero la buena noticia es que la caída del pelo producida por la quimioterapia resulta temporal. Si se cae el pelo, casi siempre se recupera totalmente después de completar el tratamiento, e incluso algunas personas notan el crecimiento del pelo antes de finalizarlo; el tiempo que tarda en recuperarse es muy variable, oscilando entre 3 y 12 meses.

Algunas veces, el nuevo pelo puede tener una textura diferente (por ejemplo, rizado en vez de liso) o variar ligeramente de color.

La caída del pelo por causa de la quimioterapia es sólo temporal

¿Cómo cuidar el cuero cabelludo y el pelo durante la quimioterapia?

Para proteger el pelo de estrés añadido es aconsejable usar champús y cepillos suaves. También conviene evitar aplicaciones de calor,

como secadores fuertes o planchas, y si se emplean que sea con temperaturas bajas; lo mejor es secarse el pelo al aire. Si se pierde todo el pelo, se debe mantener el cuero cabelludo limpio e hidratado para evitar heridas en la piel. Además hay que utilizar un protector solar, una gorra, un sombrero o un pañuelo para proteger el cuero cabelludo del sol.

¿Cómo puedo mantener un buen aspecto a pesar de la caída del pelo?

Algunos pacientes optan por consultar a un especialista en postizos (pelucas) antes de comenzar el tratamiento para ayudar a seleccionar el más adecuado según el color, estilo y textura de nuestro propio pelo (algunas compañías de seguros cubren parte de los gastos de los postizos). Otros optan por cortarse el pelo muy corto o afeitarlo completamente al inicio del tratamiento para simplificar el proceso. También se pueden llevar turbantes creativos, pañuelos, gorras o sombreros, u olvidarse de la calvicie, aceptándola sin más.

Lo importante es sentirse lo más cómodo posible con la pérdida de pelo durante el tratamiento de quimioterapia.

RESURFACE PEEL

¿UN PEELING COMO EN EL DERMATÓLOGO?
CON MI KIT PEELING, RENUEVO MI PIEL DE FORMA EXPERTA

> KIT PEELING RENOVADOR DE LA PIEL

Piel apagada, poros abiertos, manchas, arrugas... hacen que nuestra piel cambie con el tiempo. 4 pasos en 10 minutos y devuélvete a tu piel una apariencia totalmente nueva con la última técnica dermatológica para renovar la superficie de la piel.

Resultados espectaculares probados*: Piel lisa: 100% - Piel luminosa: 100%
- Poros cerrados: 82% - Piel más joven: 71%.

2 veces a la semana durante 4 semanas - Para cualquier tipo de piel.

>2

RENOVAR:

Acido glicólico, activo utilizado por los dermatólogos, asociado al Physio-Peel Enhancer™, patente Lancôme, para un peeling eficaz y seguro.

>1

PREPARAR:

Toallita con loción astringente para limpiar la piel.

>3

NEUTRALIZAR:

Toallita para neutralizar los efectos ácidos del peeling en la piel.

>4

RECONFORTAR:

Crema para después del peeling para suavizar la piel.

