

DR. PEDRO JAÉN

UNA PIEL  
PARA TODA  
LA VIDA

LA GUÍA DEFINITIVA  
PARA MANTENERLA  
SANA Y JOVEN

DR. PEDRO JAÉN

UNA PIEL  
PARA TODA  
LA VIDA

ESPASA

© Pedro Jaén, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Depósito Legal: B. 4.345-2021

ISBN: 978-84-670-6218-2

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es)

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño de maqueta: Maria Pitironte

Ilustraciones de interior: Imágenes de la página 83 © Shutterstock

Foto autor: José Luis Roca

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)

[www.planetadeloslibros.com](http://www.planetadeloslibros.com)

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Unigraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

Editorial Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

# ÍNDICE

---

## LA PIEL DEL BEBÉ

9

- p. 13 Cuidados de la piel del recién nacido
- p. 14 Bañar al bebé todos los días, ¿sí o no?
- p. 16 Hidratación, hidratación, hidratación
- p. 19 Cómo prevenir la sudamina

---

## LA PIEL DEL NIÑO

21

- p. 24 Productos específicos
- p. 26 Patologías dermatológicas más frecuentes
- p. 27 Dermatitis atópica
- p. 38 Desmontando la fobia a los corticoides
- p. 39 Moluscos
- p. 42 Verrugas
- p. 45 Maquillaje y pintacaras, la piel está en juego
- p. 46 Heridas, ¿tapadas o al aire?
- p. 48 Los piojos, pequeños grandes enemigos
- p. 52 Mitos sobre los piojos

---

## LA PIEL ADOLESCENTE

55

- p. 57 Características
- p. 59 Tratamiento del acné
- p. 59 Mitos en torno al acné. ¿Verdad o mentira?
- p. 62 Cuidados de la piel y el cabello
- p. 63 Tatuajes, cuando la piel se convierte en lienzo
- p. 70 *Piercings*, pasión por la perforación
- p. 74 Otras variantes del *body art*

---

## LA PIEL EN LA EDAD ADULTA

77

- p. 80 Envejecimiento celular
- p. 82 El triángulo de la belleza
- p. 88 Exposoma, todo lo que nos ayuda o perjudica desde fuera
- p. 93 ¿Se puede luchar contra la gravedad?
- p. 96 Objetivo: restaurar volúmenes
- p. 103 ¿Es fácil cuidar la piel en casa?
- p. 104 Los imprescindibles a cualquier edad
- p. 111 A cada edad, su rutina de cuidado
- p. 115 La piel masculina, ¿verdadero o falso?
- p. 118 ¿A ellos qué les preocupa?
- p. 123 La paradoja de la vitamina D
- p. 128 Mentiras y verdades de la piel adulta

---

## LA PIEL DURANTE EL EMBARAZO

141

- p. 143 Cambios en el embarazo
- p. 146 Las estrías, casi ninguna gestante se libra
- p. 149 Me pica la piel
- p. 150 Melasma, otro caballo de batalla
- p. 153 ¿Qué hago con la cicatriz de la cesárea?
- p. 156 Dermatitis exclusivas del embarazo
- p. 158 Productos, cosméticos y fármacos que se pueden y no se pueden usar
- p. 164 Mitos sobre la piel y el pelo en la gestación

---

## TRICOLOGÍA

169

- p. 172 Tipos de alopecia
- p. 179 Para cada tipo de alopecia, un tratamiento, o varios, pero bien indicados
- p. 181 Lo que funciona contra la alopecia
- p. 184 El trasplante, capítulo aparte en los tratamientos contra la alopecia
- p. 188 Mitos sobre el pelo

---

## ENFERMEDADES DERMATOLÓGICAS MÁS ALLÁ DE LA PIEL

199

- p. 202 Vitíligo; vivir con el cuerpo manchado
- p. 208 Rosácea; el sofoco que no cesa
- p. 214 Psoriasis, una piel con escamas
- p. 226 Mitos sobre la psoriasis que debes dejar de creer

<hr/>	<b>MENOPAUSIA</b>	<b>229</b>
p. 233	Cuidados específicos de la piel	
p. 235	Qué ocurre con el pelo	
p. 238	Ginecología, dermatología, estética... y mucho más	
p. 243	El enfoque positivo de la menopausia	
<hr/>	<b>LA PIEL DEL ADULTO MAYOR</b>	<b>245</b>
p. 249	Estética y envejecimiento	
p. 250	Clasificación de las manchas, cómo tratarlas	
p. 254	Cuidados y tratamientos	
p. 257	Mitos sobre la piel en la vejez	
<hr/>	<b>CIRUGÍA, MUCHO QUE DECIR</b>	<b>259</b>
p. 262	Mínima invasión, máximo resultado	
p. 263	Grasa propia para el resultado más duradero y natural	
p. 267	Estética y reparadora, ¿en realidad son tan distintas?	
p. 271	La suerte de contar con la cirugía de Mohs	
p. 274	Cirugía estética por moda, una tendencia controvertida	
p. 277	El problema de los rellenos permanentes	
p. 280	Bichectomía, lo que tienes que saber	
p. 282	<i>Lifting</i> del labio superior, con y sin cirugía	
p. 283	Hacia dónde camina la cirugía del futuro	
<hr/>	<b>ÁCIDOS</b>	<b>285</b>
p. 287	Ácido hialurónico	
p. 287	Ácido azelaico	
p. 288	Ácido glicólico	
p. 288	Ácido retinoico	
p. 289	Ácido salicílico	
p. 290	Ácido ferúlico	
p. 291	Ácido kójico	
p. 292	Ácido láctico	
p. 292	Ácido málico	
p. 293	Ácido mandélico	



LA PIEL  
DEL BEBÉ

**Es  
difícil  
encontrar en la  
naturaleza un animal cuyas  
crías nazcan tan desprotegidas y  
dependientes como ocurre con los  
bebés humanos, y con esto no nos  
referimos solo a su indefensión o a  
la necesidad de que intervengan  
personas adultas para poder  
alimentarse, vestirse o  
desplazarse.**



**E**n el recién nacido hay muchos aspectos de su organismo que terminan de formarse definitivamente en los meses e incluso en los años siguientes al alumbramiento.

- El sistema inmunológico no es suficientemente eficaz y hay que ayudarlo con vacunas.
- La visión no alcanza objetos que estén más allá de los veinte o treinta centímetros, y va ganando agudeza con los meses.
- El aparato digestivo es inmaduro, el termostato que regula la temperatura corporal no funciona con precisión.
- Y la piel del neonato no es ese increíble escudo protector que a veces imaginamos cuando hablamos de la piel adulta.

De hecho, hace años se nos enseñaba que la barrera cutánea se formaba completamente en torno al séptimo mes de gestación, de forma que el bebé nacía ya protegido. Sin embargo, las investigaciones posteriores han demostrado que esta maduración sigue evolucionando hasta varios años después del nacimiento.

En realidad, y aunque la piel de los bebés tiene la misma estructura y el mismo número de capas que la de los adultos, lo cierto es que cada una de estas capas es mucho más fina y permeable que en personas de más edad, lo que la hace mucho más vulnerable ante cualquier roce o fricción, y también más susceptible de deshidratación, ya que pierde agua con facilidad. Por otra parte, las glándulas

sebáceas apenas tienen actividad en el recién nacido, de modo que esa emulsión de agua y grasa que estas segregan de manera natural para formar el manto hidrolipídico es casi inexistente en esta etapa de la vida.

Algo muy parecido ocurre con la pigmentación. La melanina es el pigmento que se encarga de proteger nuestra piel de la radiación solar y de dar color al cabello, a los ojos y a la epidermis. Los recién nacidos tienen melanocitos —células que segregan melanina—, pero igual que en el caso de las glándulas sudoríparas y sebáceas, apenas tienen actividad. Por eso, cuando nos exponemos a los rayos solares, los adultos nos bronceamos y los bebés directamente se queman.

En definitiva, los recién nacidos están casi a la intemperie desde un punto de vista dermatológico durante sus primeros años de vida, así que mientras durante su desarrollo se va tejiendo ese manto protector son más vulnerables a la acción lesiva que tienen agentes físicos, químicos y biológicos sobre su piel, ya que estos penetran más fácilmente en ella y, además, llegan a capas más profundas que cuando se trata de una persona más mayor.

Saber que la piel de los bebés es tan vulnerable y que hay tantos factores externos que pueden afectar a su equilibrio podría llevarnos a pensar que los cuidados dermatológicos en esta etapa de la vida son muy complicados o que requieren grandes dotes para la alquimia. Nada de eso. Hay una máxima que, con matices, funciona como regla de oro para cuidar la piel del bebé:

---

**Tratarla como si fuera reactiva o sensible, aunque no esté diagnosticada como tal.**

---

En dermatología hablamos de piel reactiva o sensible cuando la dermis es propensa a sufrir irritaciones, picores, sequedad, descamación, rojeces, sensación de ardor... ante estímulos cotidianos tales como frío, calor, viento, calefacción o exposición a agentes normales como tejidos, cosméticos, plantas, productos químicos... Los individuos que tienen este tipo de piel pueden evitar estos síntomas

teniendo una serie de precauciones y usando productos específicos que son los que van bien para los bebés con piel normal.

## **CUIDADOS DE LA PIEL DEL RECIÉN NACIDO**

**Para contribuir a confeccionar el manto protector del que hablábamos y favorecer una maduración idónea de la piel de nuestro bebé tendremos que prestar especial atención a unos pocos aspectos relacionados fundamentalmente con la higiene, el baño, la hidratación y la protección solar.**

### **Etiquetado**

Invierte en productos de calidad. Lee el etiquetado y no te conformes con frases del tipo «pH neutro» o «ingredientes naturales» porque no garantizan nada en caso de que el destinatario sea un recién nacido. Respeta la fecha de caducidad.

### **Ojo con...**

la concentración de ciertos conservantes, los perfumes y otros ingredientes muy habituales en la composición de productos para adultos. Por ejemplo, el propilenglicol se encuentra en multitud de cremas y lociones hidratantes y en concentraciones superiores al 5% puede irritar la delicada piel del bebé. Tampoco son aconsejables, por los mismos motivos, la metilisotiazolinona, el lauril sulfato de sodio (SLS), el lauret sulfato de sodio (SLES) y lauret sulfato de amonio, agentes para producir espuma que son muy comunes en geles, champús o pasta de dientes.

### **Más fácil**

Memorizar los nombres de estos compuestos químicos no es sencillo, máxime cuando están en prácticamente todos los productos cosméticos

de uso común. ¿Una regla fácil de recordar? Usa productos para pieles atópicas, aunque el pequeño no haya sido diagnosticado como tal. Son más caros de inicio, pero ganas en bienestar para tu bebé y contribuyes a prevenir problemas dermatológicos futuros. Además, basta con usar cantidades pequeñas para lograr el máximo beneficio, de forma que el desembolso económico al final no es tan grande como parece.

### **Fotoprotección**

Los bebés menores de seis meses no deben exponerse al sol jamás. De hecho, no es conveniente que antes de esa edad frecuenten playas y piscinas, ni siquiera aunque estén debajo de una sombrilla, ya que está probado que el agua o la arena reflejan la radiación solar. A partir de esa edad las exposiciones deben ser muy controladas, durante poco tiempo, evitando siempre las horas centrales del día y usando preferentemente barreras fotoprotectoras físicas, es decir, ropa, gorras, gafas... complementadas con cremas con un índice de protección solar muy elevado; mínimo 30.

## **BAÑAR AL BEBÉ TODOS LOS DÍAS, ¿SÍ O NO?**

**Últimamente ha calado que nos duchamos demasiado y que eso está destruyendo la barrera cutánea que nos protege de agresiones externas.**

Lo cierto es que este mensaje lleva algo de razón, aunque más que con la frecuencia de la ducha el perjuicio para la piel tiene que ver con cómo y con qué nos lavamos. En cualquier caso, es frecuente que en nuestras consultas de dermatología infantil los papás y las mamás nos pregunten acerca de si es conveniente bañar a su recién nacido todos los días. La respuesta es sí, salvo en bebés prematuros, en cuyo caso hay que espaciar el baño cada dos o tres días, o si existe una indicación pediátrica concreta.

---

Además de higiene, el momento del baño proporciona diversión y relajación al peque, así que no hay motivo para no bañarlo a diario.

---

Eso sí, observando una serie de recomendaciones resumidas en una sola: suavidad.

- La **TEMPERATURA** del agua debe rondar los treinta y siete grados y medio. Puede parecer algo fría, pero es la más confortable para el pequeño. Por debajo de esa temperatura el bebé estará irritable por el frío y no se relajará. Si el agua está demasiado caliente la piel se resecará, lo que favorece la maceración y la aparición de grietas. Recuerda que su piel es más frágil y que estas lesiones pueden aparecer de forma relativamente fácil.
- La **DURACIÓN** del baño no debe superar los cinco o seis minutos. Este tiempo es suficiente para lavar las áreas que necesitan mayor limpieza: la cara, el cuello, los pliegues del culete, los muslos o las muñecas y la zona del pañal.
- No es recomendable usar **ESPONJAS** ni **JABONES** agresivos. Basta una pequeña cantidad de jabón líquido para bebés disuelta en el agua que aplicaremos con la mano aprovechando para acariciar y masajear a nuestro retoño.
- Al sacar al bebé de la bañera le secaremos con una toalla tibia, mullida y suave de algodón dando pequeños toques sin restregar o frotar y poniendo especial cuidado en secar bien los pliegues cutáneos, ya que la humedad favorece la maceración, la aparición de pequeñas heridas y grietas, así como las infecciones por hongos.

# HIDRATACIÓN, HIDRATACIÓN, HIDRATACIÓN

**Buena parte de las afecciones dermatológicas más comunes de los bebés —dermatitis del pañal, fisuras, irritaciones, costra láctea...— se evitan o resuelven con una buena hidratación.**

Como hemos mencionado, la piel del recién nacido es más propensa a reseca y a reaccionar al entrar en contacto con ciertas fibras textiles o el propio pañal.

Los productos hidratantes de los bebés deben ser muy emolientes, pero no demasiado grasos, ya que estos son muy oclusivos y pueden favorecer la aparición de infecciones cutáneas o la sudamina, que te explicamos un poco más adelante. Los aceites vegetales añadidos al agua del baño hidratan sin taponar. Aplicados después del baño además representan una buena oportunidad para dar un masaje muy relajante para el bebé.

## DOCTOR, ¿ES NORMAL?

### **Descamación en los primeros días de vida**

Sí. Se denomina descamación fisiológica y no reviste ninguna gravedad. Se trata de una renovación de la capa más superficial de la epidermis que ocurre cuando el bebé se adapta a estar fuera del útero materno. No tiene relación con la sequedad o la deshidratación y se resuelve por sí sola en torno a la segunda semana después de nacimiento, así que no es necesario usar cremas más untuosas o grasas ni tampoco aplicarlas con más frecuencia.

### **Costra láctea**

Sí. Esta forma coloquial de llamar a la dermatitis seborreica del lactante se caracteriza por la aparición de erupciones rojizas cubiertas por escamas de caspa amarillenta en zonas localizadas del cuero cabellu-

do. En casos más llamativos pueden afectar a cejas, orejas, pestañas, pliegues del pañal, axilas..., pero no es lo más habitual. En cualquier caso, no se trata de un problema relacionado ni con la falta de higiene ni tampoco es una afección contagiosa o de tipo alérgico. No existe una causa clara acerca del origen de la costra láctea, que, además, no se produce con la misma intensidad en todos los bebés. Los expertos coinciden en que el sebo producido por las glándulas sebáceas, aunque no sea producido en gran cantidad, resulta irritante para la delicada piel del bebé.

---

**Normalmente, la costra láctea desaparece por sí sola siguiendo los hábitos normales de higiene y lavando la cabecita del bebé con un champú suave que facilita el desprendimiento de las escapas.**

---

En casos más severos pueden usarse aceites minerales o vegetales —como el de almendras o de borraja— para reblandecer la caspa y sacarla más fácilmente. Si la afección no desaparece o vemos que el niño está molesto, es necesario consultar con un dermatólogo que prescriba productos y pautas terapéuticas específicas; recurrir a remedios caseros o recomendaciones de personas no especialistas puede agravar el problema y poner en riesgo la salud del bebé. Tampoco es recomendable forzar el desprendimiento de las placas de caspa arrancándolas.

### **Acné del lactante y acné neonatal**

El acné neonatal se origina en las dos primeras semanas de vida. Afecta más a niños que a niñas. Si el acné aparece a partir de los tres meses de vida se llama acné del lactante. Recuerda al acné juvenil, aunque es menos inflamatorio. Se caracteriza por la aparición de pequeños granitos rojos, algunos con cabecita blanca —pus— que salen en la zona de la frente, la nariz, el mentón y las mejillas. Antiguamente se asociaba con la leche materna, lo que hacía que muchas madres dejaran de dar el pecho a sus bebés pensando que estaban haciendo

mal a sus pequeños. Este hecho no es del todo incierto, pues se relaciona con la estimulación de las glándulas sebáceas por las hormonas de la madre durante el embarazo tras el nacimiento. Estas hormonas también pueden presentarse en la leche materna. Generalmente es transitorio, pero si persiste más allá de los tres meses, al estímulo de las glándulas sebáceas se añade la presencia de un microorganismo llamado *Malassezia* —también implicado en otras enfermedades como la pitiriasis versicolor y la dermatitis seborreica—, pero esto no ha sido completamente demostrado, porque la *Malassezia* forma parte de la flora normal de la piel. Con el tiempo se suele resolver y no es necesario medicar a los bebés como norma general.

### **Sudamina o miliaria**

A veces se puede confundir con el acné del lactante, pero mientras que el acné solo aparece en la cara, la miliaria se puede ver en todo el cuerpo, especialmente en frente, mentón, los pliegues de la piel o la espalda.

La evidencia científica ha demostrado que la sudamina se debe a la obstrucción de las glándulas sudoríparas por culpa de la humedad o del calor.

¿Recuerdas que dijimos que en los bebés la actividad de estas glándulas no está madura del todo? Pues bien, cuando abrigamos en exceso al pequeño —una tendencia bastante generalizada, por cierto—, sus glándulas sudoríparas segregan sudor, pero la imperfección del mecanismo hace que proliferen algunas bacterias que inflaman y taponan el conducto glandular. El sudor no puede salir y aparece el granito.

---

**La sudamina es más frecuente en verano y suele desaparecer en unos días.**

---

El tratamiento está orientado a aliviar las molestias y picores que pueden causar estos sarpullidos y consiste, fundamentalmente, en bañar al niño para mantener la piel limpia, secar muy bien las zonas afectadas y no usar cremas muy densas para no taponar los poros o



productos que resequen la piel, así que, por favor, inada de polvos de talco! El resto de consejos se centran en impedir que el bebé se rasque para evitar la aparición de heriditas que puedan infectarse. Como ves, se trata de un proceso frecuente de solución muy sencilla, por lo que no hay razón para dejar la lactancia materna por su causa.

## CÓMO PREVENIR LA SUDAMINA

**Aunque la aparición de estos granitos no es grave, sí pueden ser molestos para el bebé que, rascándose, puede llegar a causarse heridas con riesgo de infectarse.**

Los consejos para evitar la sudamina reducen, además, el riesgo de sufrir otras afecciones dermatológicas en los recién nacidos, así que tomad nota:

### **La temperatura de la habitación**

donde duerme el bebé no debe ser excesiva. Hablamos de unos 19 °C como temperatura ideal.

### **No abrigar en exceso**

Con eso de que el bebé no regula bien su temperatura corporal, existe una tendencia generalizada a asfixiarle con prendas de abrigo y aunque es cierto que el termostato del bebé no es muy fino, no hay motivos para envolverlo en kilos de ropa. La norma general es vestirlo por capas y poner una más de la que llevamos nosotros, preferiblemente esta última de quita y pon para facilitar la adaptación a los cambios de temperatura.

### **Fibras naturales**

Algodón y lino son las opciones recomendables para la ropa de bebé. Estos tejidos son transpirables, suaves y seguros para los recién nacidos. Hay que huir del poliéster y de las fibras sintéticas.

**Cambio frecuente del pañal**

para evitar escoquemias, rozaduras, maceración e irritaciones en la zona. Higiene de la zona con agua templada poniendo especial atención en los pliegues, que luego secaremos muy bien sin restregar.

**Ojo con los humidificadores**

Un exceso de humedad unido a una temperatura ambiente elevada puede ser un factor precipitante de miliaria.