MÁS PIEL

UNA PUBLICACIÓN DE CENTRO DERMATOLÓGICO DERMAMED

30 AÑOS DERMAMED

Nº 36
Año 9
2023

EJEMPLAR GRATUITO

FOTOENVEJECIMIENTO CUTÁNEO

Cassará

Vocación científica. Compromiso social.

GLICERINA | MANTECA DE KARITÉ | **XYLITOL** | NIACINAMIDA | ÁCIDO HIALURÓNICO

Atopix

EMULSIÓN
200g

CREMA
150g

La fórmula ideal para las pieles atópicas

Human Microbiome

VERANO PROTEGIDO, VERANO FELÍZ

Cerramos este noveno año de *Más Piel* con una carga enorme de buenas sensaciones, convirtiéndonos en una revista de colección y aportando desde un frente médico, periodístico y humano -y también como complemento pedagógico, pensamos-, a la gran labor de consulta, prevención y atención médica de Centro Dermatológico Dermamed, que ya pasó con largueza la barrera de las 3 décadas, convirtiéndose en uno de los lugares más relevantes de la dermatología nacional.

Llega nuevamente el verano, llega el brillo más altanero del sol y la exposición a sus rayos nos debe hacer pensar y protegernos más que nunca sobre las consecuencias no tan halagüeñas de su influjo. Aunque la influencia solar es de muchos modos benigna (es necesaria para el ciclo de la vida, la oxigenación y crecimiento de las plantas, y, para nosotros mismos, se trata de una fuente de la añorada y, en muchos casos, menguada vitamina D que tuvimos como resultado del encierro pandémico), ya se sabe, y no nos cansamos de repetirlo, también puede acarrear consecuencias catastróficas en nuestro sistema dérmico.

Una de ellas dice relación precisamente con el foco del artículo central de esta presente publicación, el envejecimiento cutáneo, que si bien, como veremos, responde a múltiples causas, una de ellas dice relación especialmente con el descuido en la exposición solar realizada en forma desmedida y acumulativa.

Aunque sabemos que este no es solamente un tema exclusivo y circunscrito al verano, pues el año completo debemos, por ejemplo, usar nuestro fotoprotector y la ropa adecuada (entre varias otras medidas de cuidado), la importancia de la prevención en esta época estival debe verse redoblada. La protección de las altas temperaturas, la deshidratación y el impacto directo de la radiación más nociva en nuestra piel pueden ser claves para evitar de manera consciente los efectos perjuiciosos de todo ello.

Con información clara y tips de utilidad, les contamos en la presente edición esto y mucho más. ¡Acompáñennos! MP

Nos pueden escribir a info@dermamed.cl

CONTINUAMOS JUNTO A TI CON...
NUESTROS SERVICIOS DERMATOLÓGICOS

DERMAMED
CENTRO DERMATOLÓGICO

ATENCIÓN PRESENCIAL
Agenda a través de 22 915 8600
+569 79896554

Aplicación Agendamiento
Online en www.dermamed.cl

LAS URBINAS 81, SEGUNDO PISO, PROVIDENCIA • www.dermamed.cl

DERMAMED

CONTENIDO

3 Editorial

Verano Protegido, verano feliz

5 Central

El Fotoenvejecimiento cutáneo y otros factores de senectud de nuestra piel

Por Equipo Dermamed

12 ¿Sabías que?

¿Sabías que las cicatrices son un mecanismo de recuperación de la piel?

ÁREA LÁSER EN DERMAMED

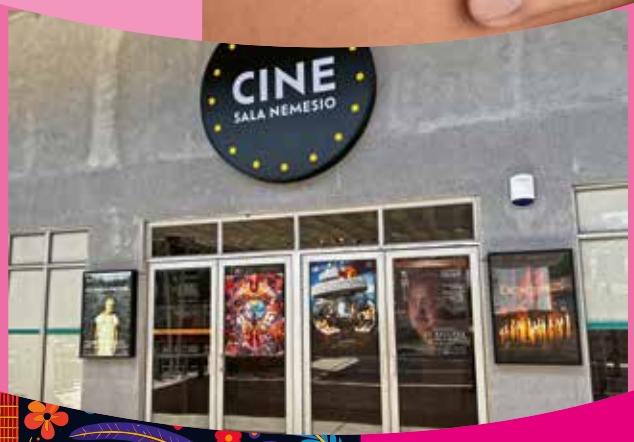
13 Leer para soñar

13 Miscelánea

SALA NEMESIO

14 Cuestión de Piel

México, envejecimiento cutáneo retardado y protección



Más Piel es una revista trimestral, de distribución gratuita, desarrollada por Axxiona Comunicaciones para Centro Dermatológico Dermamed, ubicado en Las Urbinas 81, Piso 2, Providencia Fono: (56) 22 915 8600 www.dermamed.cl

Revista Más Piel se distribuye gratuitamente en Centro Dermatológico Dermamed, Librería Nueva Altamira del Drugstore, red de Bibliotecas de Providencia, Centro Cultural de La Reina. Además, se distribuye directamente a edificios de las comunas de Las Condes, Providencia, Ñuñoa y Santiago.

Comité editorial
Centro Dermatológico Dermamed
y Axxiona Comunicaciones

Contenidos, edición y fotografías
Axxiona Comunicaciones
Fono: (56) 227892249

Contacto publicitario:
publicidad@axxiona.com

Diseño
Daniela de la Fuente
Axxiona Comunicaciones

www.axxiona.com

Impreso en
Andros Ltda.

PEFC Certified
Este producto procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas
PEFC/24-31-4500
www.pefc.org

@dermamedcentrodermatologico @dermamed.centro.dermatologico @Dermamedcentro Dermamed Centro Dermatológico

EL FOTOENVEJECIMIENTO CUTÁNEO Y OTROS FACTORES DE SENECTUD DE NUESTRA PIEL

Pocos factores más dañinos que la sobreexposición o exposición solar irresponsable tienen un perjuicio tan penetrante y patente en relación al envejecimiento cutáneo. Si bien el proceso puede responder a múltiples factores, partiendo por los hereditarios, el factor clave siempre será los efectos de la radiación solar. Aquí les contamos todos los detalles, adicionando tips de cuidado y protección.

Por Equipo Dermamed

Continúe leyendo >>

Si nos pusiéramos filosóficos podríamos decir, sin temor a equivocarnos, que somos tiempo. Esto es, encarnamos una dimensión del mismo. Lo que no significa que seamos dueños de él, obviamente, sino que nuestro declive físico, y muchas veces también psicológico, dice relación con el paso incontrarrestable del mismo.

En este sentido, el tiempo puede ser nuestro aliado en sabiduría y espiritualidad, al menos de forma figurada; pero, en lo que se refiere a nuestra apariencia física y prestancia biológica, siempre, tarde o temprano, tendrá un declive.

Por lo mismo, el envejecimiento cutáneo es una realidad para todo el mundo, aunque, habiendo dicho eso, no todos lo manifiestan de la misma manera (en intensidad y temporalmente hablando).

Con el paso de los años la piel pierde colágeno y elastina, dos componentes básicos para mantener la firmeza de la misma y su tonicidad, entre otros componentes necesarios, situación observable más que todo en el rostro. Lo anterior trae como consecuencia la producción de las tan consabidas y, en la mayoría de los casos, poco deseadas arrugas.

La epidermis (la capa más superficial de nuestra piel) se adelgaza, poniéndose fláccida. Además, la piel se hace más translúcida, y los vasos sanguíneos también son aquejados de fragilidad (se perciben una suerte de hematomas llamados púrpura senil) o hemangiomas capilares (neoplasias benignas de color rojizo), entre otras manifestaciones.

Sabiendo lo anterior, a pesar de existir importantes razones biológicas y hereditarias que pueden explicar parte del mismo proceso, entre otras circunstancias gatillantes que también reseñaremos, se encuentra testeado y estamos en posición de afirmar científicamente que uno de los más perniciosos factores que aceleran el envejecimiento cutáneo -sobre todo en el rostro- es **la sobrexposición solar.**

FOTOENVEJECIMIENTO, EL FACTOR CLAVE

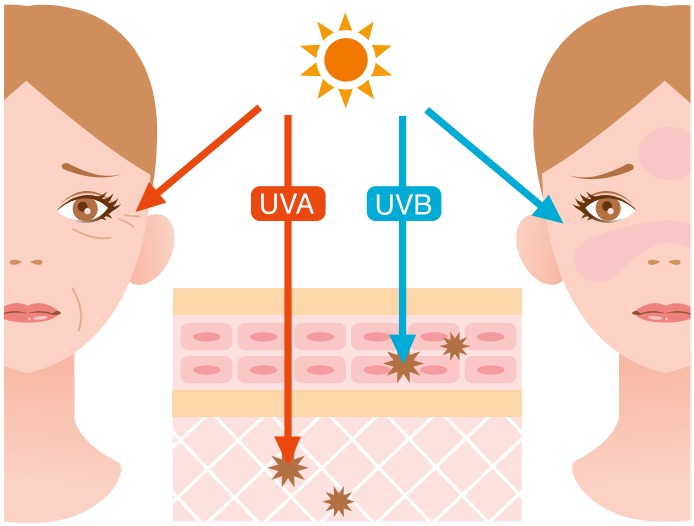
Ya está dicho, la piel va perdiendo elasticidad -y aquella flexibilidad y tersura que la constituye durante la juventud-, produciéndose el envejecimiento de la misma. Asimismo, en el proceso natural de

envejecimiento, nuestra piel se vuelve fina, desarrollando menos aceite, lo que provoca que la misma tenga una menor capacidad para la retención del agua, es decir, uno de los componentes de la debida hidratación cutánea.

No obstante, este proceso puede acelerarse debido a la radiación solar, más aún si realizamos una exposición irresponsable.

El sol, qué duda cabe, a la vez que **constituye un elemento vital para la vida y su perpetuación** (así como para la síntesis de la tan necesitada vitamina D, tan esquiva en tiempos de reclusión y pandemia, dejando problemáticas asociadas en muchas personas), sin embargo, **también es una fuente de radiación que puede resultar muy nociva para nuestra piel,** considerando el tiempo de exposición y prescindiendo del uso adecuado de una correcta y constante fotoprotección.

En este sentido, la radiación solar más nociva se concentra en los **rayos UVA y UVB**, que atacan perniciosamente nuestra piel, pudiendo dañar de forma preocupante sus diversas capas, hasta poder producir los cada vez más frecuentes **cánceres de piel**, que sobre todo s**e manifiestan por acumulación de radiación**, esto es, por un daño progresivo y acumulativo en el tiempo.



A parejas, una falta de control en la exposición y en la protección frente a la radiación solar, puede hacer que prematuramente el aparato dérmico desarrolle con mayor vigor su proceso natural de envejecimiento. Esto se pone de manifiesto a través de la aparición de arrugas, algunas de ellas más profundas que otras, así como también del desarrollo de manchas. Por ende, el control sobre la exposición puede incidir de forma bastante radical en la clase de "decadencia" cutánea que presente nuestra dermis.

Pero debemos distinguir: en **los rayos UVB** reside una mayor energía, pero son más responsables de los cánceres de piel y de las quemaduras que vemos más que todo en las sobreexposiciones solares playeras, por ejemplo (aunque a no descuidarse en la ciudad también con las camas de bronceado y lámparas de luz). En cambio, **los rayos UVA** son los que penetran en las capas más profundas de la piel, y el daño que provocan tiene directa incidencia en las fibras de colágeno y elastina, lo que, como ya hemos visto, precipita el envejecimiento cutáneo.

Pero **¿quiénes tienen más proclividad de ser afectados por estas radiaciones?** Aunque no sea muy evidente, son las personas de tez más clara las más afectas a recibir daño por fotoenvejecimiento que aquellas otras de piel más oscura.

Lo anterior se debe a que la melanina, el pigmento que protege la piel, se produce en menor medida en las personas de piel clara, lo que aumenta el riesgo frente a la exposición solar, haciéndolos más proclives al fotoenvejecimiento y al desarrollo de cánceres cutáneos.

Lo anterior, claramente, no significa en ningún caso que las personas de tez más oscura deban relajarse al respecto.

SÍNTOMAS DEL FOTOENVEJECIMIENTO

En primer lugar, como ha quedado esbozado, **el fotoenvejecimiento se da con mayor asiduidad en aquellas zonas más expuestas a la radiación solar, esto es, nuestro rostro, el cuello, la zona del escote, las manos** (el dorso más que todo) **y los antebrazos** (esto solo considerando a personas con una fotoexposición normal y no a aquellas que no utilizan la debida protección y que hacen mucha vida al aire libre o que viven en ambientes como la playa o la montaña, por ejemplo, donde existe alta radiación). Junto con todas esas zonas de impacto de radiación, no nos olvidemos también de la propia cabeza, aún más los individuos con calvicie manifiesta.

De esta manera, el fotoenvejecimiento tiene varios síntomas que pueden darnos una suerte de guía acerca de su incidencia real. Así, se produce lo que conocemos como **Xerosis**, que implica un tacto seco y áspero. Aunque la Xerosis también tiene otras causas (el frío es una de ellas), puede ser del mismo modo ocasionada por la sobreexposición solar. Normalmente, la piel tiene aspereza y manifiesta tensión, pudiendo observarse picazón y descamación, grietas finas y hasta agrietamientos cutáneos con sangramiento.

Por otro lado, junto con la **laxitud y la pérdida de elasticidad cutánea**, también se observa la **emergencia de pigmentación**: manchas cafés sobre los 10 mm (**léntigos** que pueden convertirse en malignos en personas de edad avanzada), pecas y también lunares.

Continúe leyendo >>

Así también, el efecto más obvio del fotoenvejecimiento y tal vez, a nivel cosmético y de autopercepción y autoestima, se potencia con **la formación de arrugas**, las que, está comprobado, se producen en un altísimo porcentaje (alrededor del 75%) por la sobreexposición solar. Junto con ellas, se desarrolla el fenómeno llamado ***Elastosis***, surcos profundos observables en el rostro y también en la parte posterior del cuello, y que tienen un aspecto amarillento.

No nos olvidemos del **cuero cabelludo**. Al estar en contacto con la radiación solar, se trata de una de las zonas más expuestas a la misma, pudiendo producirse **derrames capilares** y fotodaño diverso.

Asimismo, se manifiestan ***Queratosis Actínicas***, lesiones elevadas, normalmente rosadas o blanquecinas, a veces con costras, y que son precancerosas (de la misma manera se pueden dar pápulas y pústulas).

Junto con ellas, es dable observar **la enfermedad de Favre Raucouchot**, que experimentan las personas fumadoras y con alta exposición solar. Esta enfermedad se manifiesta a través de puntos negros (comedones) y quistes de color amarilloso en la zona del rostro.

Aparición de **cloasma o melasma**, que afecta en gran medida a las mujeres embarazadas, con la aparición de manchas cafesosas en la cara (también llamada máscara del embarazo), y que puede controlarse con la evitación del sol, el uso de fotoprotección, entre otras medidas.

Desde otro punto de vista, debemos entender que el fotoenvejecimiento no es reversible, por lo que se hace muy importante la protección que procuremos desde la niñez. Las medidas más recomendables son: el uso de ropa adecuada, gorro, fotoprotección en las zonas expuestas, y evitar en lo posible la exposición solar directa y prolongada en los horarios de mayor radiación (normalmente entre las 11:00 y 17:00 horas).

OTRAS CAUSAS DEL ENVEJECIMIENTO CUTÁNEO

Junto con el fotoenvejecimiento, también la piel puede acelerar su proceso de senectud a través de otras vías.

Partimos por las más obvias, pero no por todo el mundo conocidas:

En primer lugar, los hombres tienen mayor provisión de grasa que las mujeres, ya que sus glándulas sebáceas son más grandes, razón por la cual estos secretan una mayor cantidad de grasa, que genera una especie de película protectora extra que permite conservar la humedad cutánea de mejor manera.

Asimismo, el colágeno es más abundante en el hombre que en la mujer, lo que incide en que, coincidentemente, la formación de arrugas sea más alta en estas últimas.

En contraposición, el hombre tiene una mayor proclividad al daño que potencie el envejecimiento cutáneo en la zona del

Manchas por exposición al sol

Eucerin®

SERUMS ANTI-MANCHAS

CON THIAMIDOL®

INGREDIENTE

#1

ANTI-MANCHAS

RECOMENDADA POR DERMATÓLOGOS

PIEL GRASA CON TENDENCIA ACNEICA

+ÁCIDO SALICÍLICO

TODO TIPO DE PIEL

+ÁCIDO HIALURÓNICO

PIELES MADURAS

+ARCTIINA
+ÁCIDO HIALURÓNICO

PIEL GRASA A NORMAL

+ÁCIDO HIALURÓNICO

PATENTED* THIAMIDOL

Estudio realizado por Close Up International durante Mayo 2020 y Abril 2021 en México, Brasil, Ecuador, Colombia, Perú, Venezuela, América Central, Chile, Bolivia, Argentina, Paraguay y Uruguay. *Patentado en Europa y México. Utilizar un máximo de cuatro aplicaciones al día de los productos que contienen Thiamidol®.

El envejecimiento cutáneo se ve potenciado por el tabaquismo

rostro (barba) por las constantes afeitadas, en el caso que la irritabilidad causada por esta acción no sea tratada o la zona lo suficientemente protegida.

Por otra parte, junto con el sol, **además existen otros factores del ambiente que pueden ayudar al deterioro cutáneo y su consecuente envejecimiento.** En este mismo carril se encuentra la contaminación ambiental, que no solo puede acarrear problemas respiratorios de diversa consideración, sino que también coadyuvan al envejecimiento prematuro de la piel, a través de la **exposición a fuentes como el ozono troposférico** -u "ozono malo", como se le ha dado en llamar-, y que responde muy patentemente a la contaminación en zonas fabriles o altamente industrializadas. Este es enemigo de los procesos de antioxidación de nuestro organismo, con lo que se incrementa la ocurrencia de radicales libres, causantes de los procesos oxidativos.

Así también, **una mala alimentación**, propiciada por comida hiperindustrializada o chatarra, es también una causa de envejecimiento prematuro pues potencia procesos oxidativos. Por lo anterior, dietas a base de pescados, vegetales, frutas, berries y aceites como el de oliva son altamente recomendables, pues contienen altas dosis de omega 3, 6 y 9, esenciales para la antioxidación. Aquello, unido a la suficiente **hidratación**, obran maravillas en nuestra base cutánea.

Junto con ello, **eliminar hábitos nefastos como el cigarrillo** ayudan sobremanera a detener el daño dérmico, ya que este es causante de las tan consabidas y antiestéticas arrugas en la boca, amén del halo ceniciento que le otorgan a la dermis. El tabaco, además, estimula la producción de radicales libres en nuestro organismo y es potencialmente un causante de la disminución en la producción de colágeno y elastina.

Asimismo, **factores hereditarios**, siempre en estudio, determinarían por qué algunas personas tienen signos de envejecimiento mayores y/o con anterioridad a otras de la misma edad. En este caso, es muy importante hacernos cargo de la información que nos han traspasado vía adn, sabiendo la proclividad que tenemos a ciertas enfermedades y condiciones, como el sobrepeso, la diabetes, enfermedades hepáticas, de próstata, entre otras, y que por supuesto impactan en nuestra piel. Para ello, el diagnóstico temprano es un gran aliado.

Otro de los factores importantes es el **respetar un buen ciclo de sueño** de forma sistemática, pues nuestro organismo necesita al menos entre 7 y 8 horas continuas de buen dormir para reponerse de los avatares del día, con lo cual se estimula un descanso reponedor que nos evita esos párpados cansados y ojeras, propios de un rostro más envejecido.

Como vemos, unido al proceso de envejecimiento natural del organismo, donde se encuentra la piel como órgano principal y más extendido del mismo, existen varios factores cruciales que estimulan la aceleración de aquel proceso degenerativo de la misma. Pero ninguno, en la mayoría de los casos, como la acción de la radiación solar. Por ende, protegerse de la manera adecuada de la misma es un tema neurálgico para prevenir el irreversible daño solar que trae consecuencias no solo cosméticas. MP

TRATAMIENTO DEL FOTOENVEJECIMIENTO

Ya está dicho, el fotoenvejecimiento es irreversible, sin embargo, diversos tratamientos pueden ayudar decididamente a fomentar en parte la rehabilitación cutánea en este sentido. En este caso se encuentran los *peellings* o abrasivos químicos. También muy utilizadas son las dermoabrasiones, ciertas terapias farmacológicas y tópicas, así como la utilización de tecnología láser.

En Dermamed se realizan todos estos procedimientos, con efectividad médica, desde hace un largo tiempo, consiguiendo mitigar los signos visibles del paso de los años y ciertos estragos de éste y de elementos dañinos como la radiación solar.

En cualquiera de los casos, recuerde que los diversos tratamientos deben ser recomendados por su dermatólogo -de forma personalizada-, para efectivamente lograr, de modo responsable, un resultado óptimo y aplacando posibles complicaciones.

TIPS CLAVES DE FOTOENVEJECIMIENTO

- Una verdad del tamaño de Los Andes: a mayor altitud, más energía tienen los rayos UV y, por ende, más dañinos pueden ser si no se cuenta con la adecuada protección. Lo mismo ocurre en zonas costeras debido, entre otros factores, al reflejo del sol en el agua.

- Más expuestas se encuentran al daño solar y fotoenvejecimiento las personas que realizan actividades al aire libre con asiduidad, más aún en las horas de mayor radiación.

- El envejecimiento debido a las altas temperaturas también es muy real, y, de alguna forma, también solidario con el fotoenvejecimiento que podemos ganarnos en época veraniega.

- La exposición a la Luz Visible o también llamada "Luz Azul", que emiten las pantallas de los celulares, computadores o televisión, como asimismo cualquier tipo de lámpara, también se ha comprobado que produce efectos de envejecimiento cutáneo como manchas oscuras.

EL LÁSER CO2, ES LA TECNOLOGÍA DE PUNTA EN EL RESURFACING FACIAL

• Disponible en DERMAMED CENTRO DERMATOLÓGICO. Agenda cita médica para evaluación.

Con el paso de los años la piel manifiesta un natural deterioro que se observa como arrugas, piel más delgada y con menor tensión, poros dilatados, y los no muy queridos léntigos (manchas) solares.

La tecnología del Láser CO2 mejora, precisamente, estos estigmas ocasionados por el paso del tiempo y la radiación ultravioleta.

Dado su mecanismo de acción, estimula la formación de colágeno, pudiendo así actuar sobre todo en arrugas finas, poros dilatados, léntigos solares, por nombrar algunos efectos virtuosos y rejuvenecedores de la piel.

Los resultados de la terapia de Láser CO2 son excelentes, y por ello, para obtener los mejores efectos, es importante que cada paciente cuente primero con una evaluación personalizada de uno de nuestros dermatólogos especialistas.

¿SABÍAS QUE LAS CICATRICES SON UN MECANISMO DE RECUPERACIÓN DE LA PIEL?

Y esto se debe a que son la formación de un nuevo tejido conectivo, generado a través de una nueva organización de las fibras de colágeno.

A continuación te contamos los tipos de cicatrices que existen:

- Normales o planas: Son el resultado de una herida que ha sanado correctamente. Corresponden a una lesión lineal fina y plana, con el color de la piel.

- Atróficas: Corresponden a pequeñas depresiones, tipo hoyuelos, que se generan por falta y/o alteración de colágeno. Son frecuentes de ver en casos de acné severo o posterior a padecer varicela, conocida popularmente como peste cristal.

- Hipertróficas: Se caracterizan por tener un exceso y desorden en su contenido de colágeno. Habitualmente es una lesión elevada y gruesa, pero que respeta los bordes de la herida original.

- Queloides: Se deben a un importante exceso de colágeno grueso y desordenado. Similar a una cicatriz hipertrófica, con la diferencia que es más abultada. Tiende a sobrepasar los bordes de la herida original y es frecuente que las personas sientan picazón, dolor o tensión en la zona del queloide.

La evolución de las cicatrices puede ser variada y hay que estar atento a ello. Siempre tu dermatólogo te indicará cuál es el mejor plan de acción para tratarla. MP

ÁREA LÁSER EN DERMAMED

Realizamos una gran diversidad de tratamientos clínicos para diversas afecciones.
Implementamos protocolos para tratar:

- Arañas vasculares (telangiectásias y flebectásias)
- Lagos venosos
- Venas reticulares
- Poiquiloderma de civatte
- Hemangiomas
- Nevus flameus
- Enrojecimiento difuso
- Cicatrices (atróficas de acné, hipertróficas, planas, queloides)
- Fotoenvejecimiento
- Arrugas finas y profundas
- Léntigos solares
- Melasma
- Verrugas
- Siringomas
- Queratosis seborreicas
- Quistes de millium
- Angiofibromas
- Borramiento de tatuajes
- Depilación láser
- Resurfacing
- Y mucho más...

¡Agenda tu cita médica para evaluación!

SOMOS EL CENTRO DERMATOLÓGICO DE PROVIDENCIA

Las Urbinas 81, segundo piso. Providencia.
Teléfono: 22 915 8600 | WhatsApp +569 7989 6554
www.dermamed.cl

Imagen gentileza IMV Ingeniería Médica de Vanguardia

LEER PARA SOÑAR

POR JUAN R. CHAPPLE

Comenzamos con *Foturi* (fotógrafo en romané, de Ocholibros Ediciones), donde su autor, Luis Navarro, da cuenta de una imagen no frecuente del pueblo zíngaro en nuestro país, introduciéndose en esas vidas como uno más, pues ellos "saben cuándo un gitano desconocido también es su familia". Casamientos, funerales, trabajo, convivencia, vida cotidiana y festividades se pueden ver en este bello libro. Bello por lo que muestra y bello por lo que esconde: el alma de un pueblo lleno de secretos y de otra forma de hacer la vida; o, visto de otra manera, de llegar a la muerte.

Asimismo, recomendamos un clásico: *Los Raros* (seguido de *Otros raros* de las Ediciones de la Biblioteca Nacional), de Rubén Darío. El autor de *Azul* bucea en estas páginas en las vidas y obras de los escritores, a su juicio, más incomprendidos, desadaptados, aquellos furibundos, los enamorados de la letra, pero que en muchos casos no tuvieron más que el escandalete o fueron ignorados: Edgar Allan Poe, Verlaine, Rachilde, Ibsen, Nietzsche, el conde de Lautreamont, entre un largo etcétera se dan cita en estos ensayos (publicados en La Nación de Buenos Aires en su momento) y tan nutritivos entonces como ahora.

Pehuén, por su parte, que ha tenido un rutilante pasar en la edición nacional, nos regala un fabuloso álbum de fotos de nuestra Premio Nobel. En *Gabriela Mistral. Álbum personal* (editado en conjunto con la Biblioteca Nacional), nos muestra un periplo poético y vital, de México a Nueva York, de Venecia y Roma a Santiago, junto con Brasil, Lisboa, Amsterdam, Valparaíso, y Montegrande, en su último viaje al país en 1954, y mucho más. Gabriela se llenó de imágenes y de viajes, pero no hubo ninguno más importante que el que hizo hacia adentro. Las fotos desplegadas en el libro nos muestran en muchos casos a esa Gabriela íntima: tierna, educadora, a la mujer detrás de la poeta de día claro, con sus ojos grandes y expresivos, su porte iluminado y sus sueños en forma de tabaco y palabras invisibles como las nubes de cielo despejado. ¡Un gran hallazgo!

Por otro lado, Lom incursiona cada vez más, con éxito, en libros para jóvenes y niños, como estos de Héctor Hidalgo: *La Mujer de Goma y El regreso de la Mujer de Goma.* De prosa limpia, Hidalgo nos sumerge en los días y aventuras de una mujer elástica, espectáculo estelar del circo internacional Katiushka. Lo que no se sabe es todo el drama de este personaje, oriundo de la selva brasilera, y aquejada desde su nacimiento por un hechizo pernicioso. Sencillo en su planteamiento, entretenido, sin embargo, se lee muy rápido y además tiene su continuación, para seguir con el misterio y las aventuras de esta entretenida y dúctil mujer.

En la misma senda, pero para los más pequeños, nos ha llegado *La niña de las abejas,* un hermoso libro ilustrado (ediciones Mc-Kay), escrito por Patricia Schüller Gamboa, editado en un muy buen formato de tapa dura y a todo color, que recomiendo entusiastamente. Se unen a la miel y las abejas, el polen de la vida, la familia y la inclinación al silencio de Ana Luisa. Un texto que aboga por la inclusión, tan necesaria, y que no abandona, al mismo tiempo, una vocación visual muy festiva (ilustraciones de Nacha Vásquez).

Por último, la postrera entrega poética de Francisco Marín Naritelli, *Aguante!* (Ediciones Filacteria), un poemario de esos con rabia, con sesos, con fuego y con pistolas, como en su portada: "En la esquina de mi corazón / hay exquisitos recuerdos, / huesos alargados / como enredaderas, que se apilan a rabiar". El arma es la palabra, y el lenguaje y su imbricación la pólvora que da en el centro del individuo, el colectivo y cierta mirada política. Un libro a ratos visceral, y repleto de imágenes que nos dejan flotando, encandilados, como la mejor danza poética: "Debo respirar hondo para sentir el desprecio del viento". MP

SALA NEMESIO

Les invitamos a conocer esta nueva sala ubicada en el Centro Casona Nemesio Antúnez (Av. Alcalde Fernando Castillo Velasco 8580, esq. Av. Carlos Ossandón) que viene a renovar la escena cinematográfica de la capital, ofreciendo un espacio para el cine nacional, autores, distribuidores y productoras.

Dependiente de la Corporación Cultural de La Reina, el espacio tiene una capacidad de 120 personas, y está dotada de un moderno proyector digital donde se presentan los últimos estrenos del cine mundial. Dotada además de una gran cafetería @biancorossolareina y de estacionamientos gratuitos, resulta ser una panorama completo para las tardes de verano.

Venta de entradas en www.ecopass.cl Pueden revisar la cartelera mensual en www.culturalareina.cl y en el Instagram @salanemesio

CINE SALA NEMESIO

MÉXICO

ENVEJECIMIENTO CUTÁNEO RETARDADO Y PROTECCIÓN

Según estudios de la Universidad de California, Los Ángeles (UCLA)*, los latinos tenderían a envejecer con mayor lentitud que otros grupos humanos debido a componentes en la sangre que retardarían su envejecimiento por hasta dos años menos que otros grupos humanos: esto porque se ha descubierto que el reloj epigenético en la población latina se encuentra, por así decirlo, retardado biológicamente en relación al envejecimiento, así como en el grupo de ciertos indígenas americanos, a diferencia de los grupos caucásicos (todo ello a nivel molecular). De estos, también se infirió que uno de los grupos que más lento envejecerían serían los mexicanos, y más aún sus mujeres.

Esto último se debe, al menos en factores más visibles, entre otros, sobre todo a la cantidad de melanina que observan la piel de las mexicanas, por sobre mujeres de procedencia europea, por ejemplo, haciendo que la aparición de las tan temidas y generalizadas arrugas sea un proceso retardado en el caso de las féminas del gran país latinoamericano del norte de nuestro continente.

Como podrán comprobar o ya habrán visto en nuestro artículo central de *Más Piel*, la melanina nos permite una protección extra de la piel por más tiempo, y, como sabemos, está más presente en las personas de tez morena o tostada, como la de los mexicanos y la mayoría de los pueblos latinos, que en la de países escandinavos, anglosajones, germánicos o eslavos, por nombrar a algunos de tez más clara. De esta manera, el sol sobre este tipo de pieles -a similar cuidado, claro está-, es menos dañino, dejando también menos marcas de su paso por la piel debido a que este tipo de grupos humanos, como los mexicanos, produce más colágeno, que tiene la potencialidad de mantener por más tiempo tersa y firme a nuestra dermis, lo que sin duda reduce la aparición de arrugas.

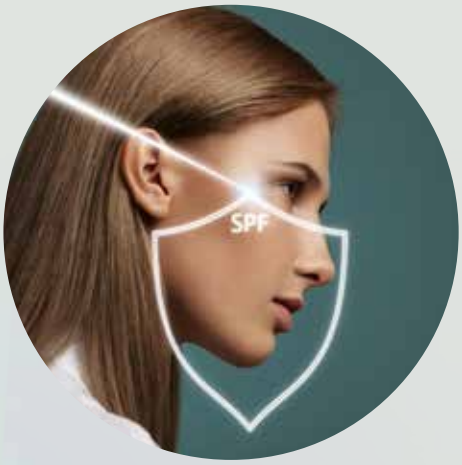
Sin embargo, a no descuidarse, pues el problema se suscita por la hiperpigmentación, que conocemos coloquialmente como "manchas". Por lo que, a todas las pieles de este tipo también se les recomienda sobremanera protección constante en lo relacionado con la exposición solar, para así evitar la aparición de estos léntigos solares, además de pecas y lunares. Así, la fotoprotección es clave en un país con zonas de altísimas temperaturas (como las costas meridionales del Atlántico y el Pacífico), viento e inundado por el sol. Es por eso que, está comprobado, grandes porciones de la población, sobre todo femenina de México, siguen rutinas bastante exhaustivas de cuidado de la piel, desmaquillándola, exfoliándola y con buenas dosis de hidratación.

Recuerden que, como hemos visto, hay factores hereditarios que inciden en el comportamiento puntual de nuestro organismo y sus distintas condiciones (aún más en relación con la piel); pero, asimismo, importantísimas son las medidas y el cuidado que procuremos con factores alimenticios, ambientales, psicológicos y de protección personal. MP

* Para mayor información se puede revisar: https://newsroom.ucla.edu/releases/latinos-age-slower-than-other-ethnicities-ucla-study-shows

Prozone®

Fotoprotección para todos los días del año

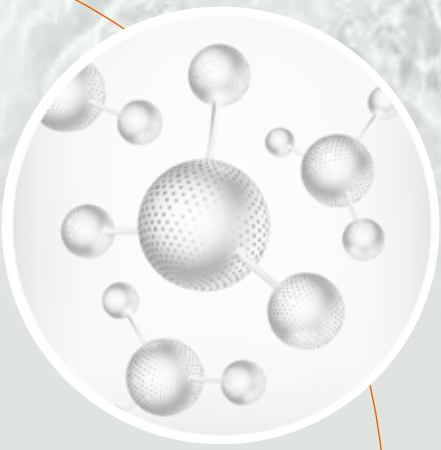


FPS 30

PROTECCIÓN UV

Prozone Gel

- Amplio rango de protección UVA-UVB-FPS30
- Excelente cosmética, no graso
- Puede ser usado en todo tipo de piel
- Resistente al agua por 60 min



Único en Chile con Melanina en Microesponjas

Megalabs
Somos bienestar

Eucerin®

NUEVO PROTECTOR SOLAR

PARA BEBÉS Y NIÑOS
TOQUE SECO

NUEVO

+6 MESES

ANTI-ARENA