

¿Qué podemos hacer?

Protege tu piel del sol: Utiliza protector solar (incluso en los días nublados), ropa protectora y gafas de sol para prevenir el envejecimiento prematuro de la piel.

Reduce el estrés: En la medida de lo posible y sin que añadir una actividad en la agenda suponga otra fuente de estrés, intenta practicar técnicas de relajación como yoga y meditación para mantener tu bienestar general.

Mantén una dieta saludable: Una alimentación variada rica en vitaminas y minerales te ayudará a mantener tu piel y cabello saludables. La dieta mediterránea es un buen ejemplo a seguir, a no ser que tu médico no la considere adecuada para ti.

Haz ejercicio con regularidad: El ejercicio ayuda a mejorar la circulación y mantener una buena salud en general, no siempre es necesario acudir al gimnasio para hacer ejercicio, hay otras formas de hacerlo.

No fumes: Fumar acelera el envejecimiento de la piel y puede empeorar los síntomas de la menopausia.

Antes de tomar medidas agresivas ante estos cambios consulta con tu médico o con los servicios médicos de la UNED.

Ayúdanos a cuidarte

UNED

UNED



MENOPAUSIA Y CAMBIOS EN PIEL, PELO Y UÑAS

La disminución de los estrógenos durante la menopausia, provoca una serie de cambios en nuestra piel, estos cambios también afectan al pelo y las uñas. Esta disminución afecta a varios componentes fundamentales de la piel y sus anejos (pelo y uñas).

Las glándulas sebáceas están encargadas de varias funciones que se ven afectadas por la alteración en los estrógenos, así la producción de sebo disminuye, provocando:

- **Sequedad**, ya que el sebo lubrica la piel y el cabello.
- **Infecciones cutáneas** por la protección antimicrobiana que confiere.
- Y **pérdida de agua transepidérmica**, al desaparecer el efecto barrera que ejerce.
- La **pérdida de colágeno** también es más pronunciada en las mujeres menopáusicas. En los primeros cinco años de la menopausia, los niveles de colágeno en la piel disminuyen rápidamente, aproximadamente un 30%, y continúan disminuyendo un 2% por año en los siguientes 15 años.

Todas estas alteraciones provocan que la piel se vuelva cada vez más seca, con picor y más propensa a la flacidez y a las arrugas.



- También podemos apreciar una **menor renovación y crecimiento del cabello, haciéndolo más fino y menos abundante**, apareciendo en algunos casos la llamada alopecia androgenética de patrón femenino. El buen estado del cabello va a depender también de otros factores, como la alimentación, los tintes a los que lo hemos sometido, el estrés, el cuidado recibido, etc. Utilizar un champú adecuado, evitar agresiones continuas como el secador, la plancha..., mantener una dieta sana y equilibrada, nos pueden ayudar a mantener un pelo sano.
- En esta etapa **el vello corporal y facial disminuye**, pero no desaparece por completo, así podemos apreciar como los vellos que permanecen se suelen volver más gruesos, especialmente en el mentón y alrededor de los labios.
- **Nuestras uñas también se ven afectadas**, podemos notar como se enlentece el crecimiento y aumenta su fragilidad, apareciendo estrías y surcos en su superficie.

Estas alteraciones se deben a los cambios hormonales que están ocurriendo en nuestro organismo, no indican que estemos enfermas, solo que debemos cuidarnos.