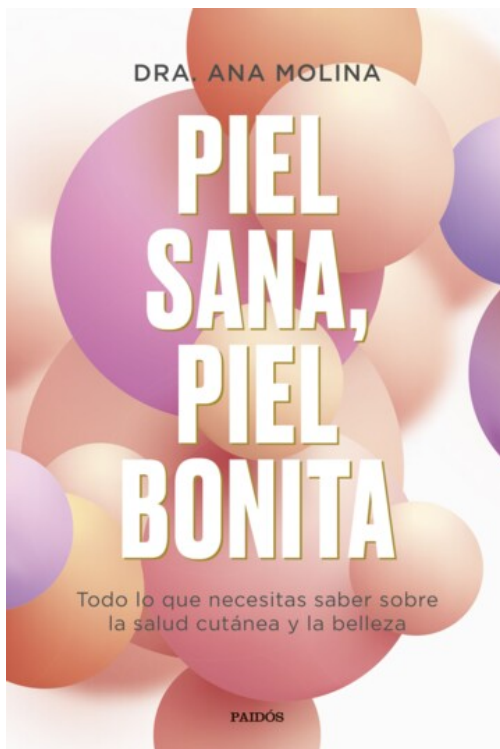




Fecha de publicación:
13/04/2022

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Piel sana, piel bonita

Ana Molina

La doctora Ana Molina, la dermatóloga más famosa en las redes y una de las divulgadoras científicas más conocidas de nuestro país, nos explica todo lo que necesitamos saber sobre la salud y el cuidado de la piel.

La doctora Ana Molina, la dermatóloga con más proyección en las redes y una de las divulgadoras científicas más conocidas de nuestro país, nos explica todo lo que necesitamos saber sobre la salud y el cuidado de la piel.

El mayor órgano de nuestro cuerpo es la piel, por encima del intestino. Pesa unos 5 kg, y tiene una superficie de unos 2 metros cuadrados, por tanto, no es solo una capa externa o una cobertura sin más, sino todo un órgano, lleno de vida y en continua regeneración. Es sorprendente hasta qué punto la piel está implicada en nuestro día a día, mucho más de lo que imaginamos. Por eso invertir tiempo en cuidarla es uno de los mayores regalos que nos podemos hacer.

Diferentes estudios han demostrado que lo que más influye en la percepción de la belleza, tanto en hombres como en mujeres, no es una piel sin arrugas, con volúmenes simétricos, o rasgos típicos. No. Lo que más influye en la percepción de la belleza es, sin ninguna duda, la calidad de nuestra piel; es decir, tener una piel luminosa, sin manchas, saludable y con una textura agradable. Además, ahora sabemos que solo una tercera parte del envejecimiento de la piel está relacionado con nuestros cumpleaños. El resto se debe a otros factores externos que desde el año 2005 unimos bajo el término «exposoma». Este término está muy de moda y se refiere a la exposición en nuestra vida diaria a sustancias químicas, radiación, calor/frío, ruido, alimentos, estrés y otros agentes ambientales. Así que cada vez somos más conscientes de que los hábitos de vida, las actividades que realizamos, y el perfil de las bacterias comensales que habitan nuestra piel influyen mucho más de lo que imaginábamos en nuestra salud cutánea. Por eso prevenir el envejecimiento no es sólo cuestión de cosmética o tratamientos estéticos. Unos hábitos saludables se van a reflejar muchísimo en nuestra belleza.

Basada en los conocimientos científicos actuales sobre el funcionamiento de la piel, este libro ofrece todo lo necesario para que podamos cuidar de nuestra piel de forma adecuada y desterrar mitos y engaños promovidos en muchos casos por la industria de la belleza. Así, la doctora Molina nos explica qué estructura y funciones tiene la piel, qué hábitos debemos incorporar a nuestra vida diaria para mantener una piel saludable y cómo evitar el envejecimiento. También aborda otros temas como la belleza y la medicina estética, el cuidado del cabello y las uñas y el tratamiento de las enfermedades más frecuentes: acné, rosácea, dermatitis atópica, vitíligo, psoriasis y cáncer de piel.

Piel sana, piel bonita es una guía completa y accesible sobre todo lo que necesitas saber para cuidar tu piel, mantenerla saludable y lograr que luzca bella y luminosa a cualquier edad.

Ana Molina

Ana Molina es médico especialista en dermatología, tricología y estética. Ha ejercido como dermatóloga en el Hospital Fundación Jiménez Díaz (Madrid) y es profesora de Dermatología en la Universidad Autónoma de Madrid. En la actualidad se dedica a la divulgación científica y a la comunicación.