



Mira el video

## Arrugas



### Visión general

Las arrugas son pliegues de la piel. Son una parte natural del proceso de envejecimiento. Casi todos las experimentamos a medida que envejecemos. Aunque las arrugas tienden a aparecer en la cara y el cuello, estas pueden formarse en cualquier parte del cuerpo.

### Causas

¿Qué causa las arrugas? Con la edad, la piel se vuelve más fina y seca. Pierde algunas de las células grasas que antes la mantenían firme y tersa. Empieza a tener más holgura. La piel envejecida también produce menos colágeno y elastina. Estas son fibras que dan elasticidad a la piel. Juntos, estos cambios preparan el terreno para las arrugas. A menudo, las vemos primero en el rostro. Esto se debe a que los músculos que controlan las expresiones faciales se mueven y tiran de la piel. Esto provoca pliegues y arrugas que, con el tiempo, dejan marcas duraderas. Factores como la exposición al sol y fumar empeoran las arrugas.

### Prevención

¿Cómo prevenir o minimizar la formación de arrugas? Necesita proteger su piel de las fuentes que causan el daño. Utilice bloqueador solar y ropa protectora cuando vaya a estar expuesto al sol. Evite tomar el sol y las cabinas de bronceado. Hidrate su piel y siga una dieta sana para aportarle los nutrientes que necesita. Y no fume.

### Tratamiento

¿Cómo tratamos las arrugas? Una vez que se han formado, podemos recomendar cosas como cremas medicadas y otros productos para ayudar a hidratar la piel. Puede beneficiarse de inyecciones o rellenos que le ayuden a suavizar la piel. Puede serle de beneficio un procedimiento de rejuvenecimiento, un lifting facial o alguna otra opción. Su médico creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.