



El carving, como muestra el pecho de esta joven, supone excavar en la epidermis para dejar verdugones que la «adornen». **Autor:** Internet **Publicado:** 21/09/2017 | 05:33 pm

Piel y erotismo (I)

El verdadero cuidado de la piel debe empezar desde la infancia y hacerse sistemático, especialmente para aquellas personas de tez muy blanca. Es importante equilibrar la dieta, tomar mucha agua, hacer ejercicios, protegerse del sol...

Publicado: Viernes 26 abril 2013 | 08:42:31 pm.

Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila

Algunos seres humanos se suavizan con la edad, como el vino; pero otros se agrian, como el vinagre.

H.C. Dowland

Desde el día en que nacemos, nuestra piel envejece un poco cada minuto. Miles de células de toda la epidermis mueren y se esparcen en el entorno o son consumidas por diminutos ácaros, mientras otras nuevas las sustituyen con su carga de colágeno, melanina y otras sustancias que le garantizan elasticidad, brillo, textura, color y sensibilidad.

Algunos factores genéticos pueden acelerar el proceso de deterioro, como el fototipo* de piel o la predisposición a enfermedades del sistema nervioso, pero el estilo de vida es el principal detonante de esos cambios que observamos con tristeza, porque son signos claros del avance del almanaque: flacidez, resequedad, celulitis, manchas...

La psoriasis, el vitiligo, la dermatitis seborreica (caspa) y la alopecia (calvicie) también deben su aparición en buena medida al estrés cotidiano, la higiene inadecuada, el desbalance hídrico o nutricional y la exposición a tóxicos (tabaco, alcohol, drogas, pesticidas) o a los rayos solares y otras fuentes de calor y radiación.

Aunque esas patologías no suelen comprometer la vida, sí pueden afectar su calidad, porque repercuten en la estética del cuerpo, el rostro o el cabello, y por ende, podrían influir en la autoestima y las relaciones interpersonales.

Contacto cercano

La piel es nuestro órgano sexual más extenso y del que recibimos más sensaciones

cuando lo usamos con creatividad. Por eso no debemos abandonarla a su suerte cuando llegamos a la edad mediana, y mucho menos renunciar a los placeres que provienen de su estimulación, aunque no conserve la firmeza de la juventud.

Tal criterio comparten la uróloga Haydée Wong y la psicóloga Ivón Ernard, especialistas vinculadas a las terapias de sexualidad y climaterio en nuestro país. Ambas consideran que la apariencia física cobra gran valor para las mujeres en ese período, incluso las que antes no se ocuparon de nutrir su piel convenientemente o no hicieron ejercicios para conservar su lozanía.

El deseo de retardar el envejecimiento cutáneo es visible también en los hombres, y en este siglo de mayores permisos culturales algunos se atreven a buscar ayuda para lucir más jóvenes, hecho explotado por la industria cosmética a nivel mundial.

A partir de la quinta década de vida hay más interés en ambos sexos por disponer de opciones como los tintes para el cabello, cremas o lociones limpiadoras, hidratantes y exfoliantes, masajes y otras tecnologías para depilar o estimular la epidermis.

También se reporta una mayor asistencia a consulta porque se sienten con mayor alarma los cambios de pigmentación o textura y la resequedad, y luego se sorprenden cuando les dicen que en ocasiones son autoprovocados por el exceso o mala calidad de los perfumes y desodorantes que emplean o por no beber agua en todo el día.

El verdadero cuidado de la piel debe empezar desde la infancia y hacerse sistemático, especialmente para aquellas personas de tez muy blanca, con fototipo I y II, afirma el doctor Alfredo Abreu, presidente de la Sociedad Cubana de Dermatología. Los primeros ocho años son decisivos, insiste el experto: es bueno hacer ejercicios al aire libre, pero debe ser antes de las diez de la mañana y después de las cinco de la tarde.

En la cárcel de tu ego

Es tan fuerte el bombardeo de los medios de comunicación sobre las «bondades» de los productos cosméticos y farmacéuticos disponibles en el mercado, que muchas personas se vuelven dependientes de estos. Otras crecen llenas de complejos y se resisten a mostrar su cara o su piel sin afeites, a veces ni a su propia pareja.

Buscando la supuesta perfección hay quienes se someten una y otra vez a tratamientos extremos muy de moda: implantes de silicona, inyecciones de bótox, bronceado artificial, cirugías...

Si la autoestima es muy baja se vuelven presa fácil de gente sin escrúpulos que experimenta con tatuajes enormes o técnicas como el carving: excavación de la epidermis para dejar verdugones que la «adornen».

Tarde o temprano las agresiones a la piel, o su abandono total por falta de voluntad y de autoconfianza, terminan afectando la vida erótica de esas personas, sobre todo en la edad mediana.

El exceso de cremas puede resultar molesto para quien anhela olerlos, tocarlos o besarnos con naturalidad, pero si se siente rechazo por el cuerpo puede caerse en un boicot sexual, se tenga o no pareja estable, alerta la doctora Ernard.

Una mujer de edad mediana sin deseos de gustar a alguien, o sin un vínculo laboral externo o un proyecto social que la motive, tiende al abandono y olvida cultivar los atributos de su belleza.

No hay que caer en la neurosis del mercado o el quirófano para mejorar la piel, las uñas o el pelo. Hay soluciones naturales a nuestro alcance a cualquier edad, algunas de confección casera, que revitalizan y mejoran la imagen con unos pocos minutos de

autocuidado al día.

Es importante equilibrar la dieta, tomar mucha agua, hacer ejercicios, protegerse del sol... y también funciona lo que una campesina me enseñó hace muchos años: cuando quería saber si ya estaba bonita y «apetecible» se acercaba a su esposo y vigilaba sus pupilas. ¡Ningún espejo le resultaba tan sincero!

***Capacidad de la piel para absorber la radiación solar.**

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2013-04-26/piel-y-erotismo-i>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana

Copyright © 2017 Juventud Rebelde