

SALUD / TENDENCIAS

Lo que dice tu rostro de tu salud

El Ciudadano · 10 de agosto de 2015



THESTOCK

Según el tipo de piel, la forma del rostro y los hábitos de alimentación y de vida, pueden aparecer determinadas marcas en la cara, siendo los principales factores que dañan la piel el estrés, alcohol, café y el cigarro:

1. Rostro delgado y demacrado. El exceso de ejercicio y las dietas yo-yo pueden ser las responsables. Según **Aamer Khan, director médico de la Clínica de Piel Harley Street**, hacer ejercicio en exceso priva a la **piel** del rostro, sobre todo a los pómulos, del oxígeno necesario.

2. Rostro gordo y caído. La falta de ejercicio, estrés y el consumo de alcohol son factores determinantes, debido a que inciden en la producción de hormonas como el cortisol y a la glándula parótida, además de afectar la producción de **colágeno**. Esto provoca que la **piel** pierda elasticidad, inflamación por la retención de líquidos, **flacidez** y problemas de circulación.

3. Arrugas. De acuerdo con **Chris Griffiths, profesor de dermatología de la Universidad de Manchester** y un experto en envejecimiento, el sol es el principal detonador de arrugas gruesas y profundas en el rostro. De manera

particular, la **piel** de la frente y alrededor de los ojos son más susceptibles a los daños por exposición al sol debido a que es más delgada la dermis en esas zonas; por ello, lo recomendable es usar siempre bloqueador solar.

4. Piel reseca. La falta de vitaminas, sobre todo del tipo A, es la responsable de la **resequedad** a lo cual, si le suman obesidad, cansancio, caída de cabello, estreñimiento o ciclo irregular, en las mujeres, puede ser hipotiroidismo.

5. Enrojecimiento de la piel. La cafeína y la falta de vitamina D son las responsables. Beber demasiado café puede deshidratar la piel, dándole una apariencia roja y reseca. La falta de exposición al sol reduce los niveles necesarios de vitamina D, importantes para la salud de la piel. Además, el enrojecimiento puede deberse a una alergia, o bien signo de rosácea, padecimiento hereditario, pero cuya condición es provocada o agravada por el alcohol, el café y la comida picante.

6. Ictericia o piel amarilla. Es señal de problemas hepáticos, como hepatitis o cirrosis o síntoma de un alcoholismo desarrollado.

7. Rostro pálido. En muchos casos puede ser por falta de hierro o por insuficiencia en la producción de hemoglobina; además, puede ser señal de **anemia** crónica. Una de las mejores maneras para solucionar este síntoma es comer alimentos ricos en ese mineral y en vitamina C.

8. Ojeras. La falta de sueño y de hierro pueden ocasionar la aparición de ojeras debido a que ambos son fundamentales para la regeneración de los tejidos. La piel debajo de los ojos es particularmente delgada, lo que significa que el tinte azulado de estos vasos sanguíneos se verá con más intensidad (azules) por la carencia de ambas cosas.

9. Acné. A pesar de ser una condición genética, el problema se puede agravar cuando se lleva una dieta rica en grasas y lácteos. algunos expertos sugieren que el

compuesto de factor de crecimiento tipo insulina-1, que se encuentra en la leche, así como un alto consumo de proteínas y pocos carbohidratos, podrían ser los culpables.

10. Líneas de expresión junto a la boca. Las **arrugas** que se generan en la comisura de la boca, llamado estomatitis angular, puede ser signo de deficiencia de vitamina B, además de ocasionar enrojecimiento. En tanto, la falta de vitamina C puede generar dolor y labios agrietados. Lo recomendable es una dieta rica en vegetales verdes, naranjas y pimientos.

Existen otros tantos signos o marcas de la cara que reflejan nuestro estado de salud y mediante los cuales se pueden diagnosticar ciertos padecimientos o carencias, por lo que la mejor manera de prevenir su aparición es mediante un estilo de vida saludable para verte y sentirte muy bien.

Fuente:enforma

Fuente: [El Ciudadano](#)