

# Cómo cuidar la microbiota de tu piel: no todas las bacterias son malas.

---

Publicado el: 21-06-2023

Algunos microorganismos residen en sectores de la piel y, a cambio, la protegen de amenazas externas. Este conjunto se conoce como microbiota y su cuidado es fundamental para tener una piel sana.

Cuando se habla de bacterias, virus o parásitos, es común alarmarse y esperar algo negativo. Sin embargo, algunos de estos microorganismos residen en las capas externas de la piel y aportan a la protección a la misma. **Descubre cómo cuidar la microbiota de tu piel y qué ocurre cuando se desequilibra.**

## ¿Qué es y cómo cuidar la microbiota de tu piel?

Más allá de su connotación negativa, no todas las bacterias son malas. Existe un conjunto de ellas, junto a virus, parásitos y hongos, que colonizan partes del cuerpo humano desde el nacimiento. Se conoce como microbiota, **y se estima que se compone de más de 100 billones de microorganismos.**

En la interacción con las células del hospedador, los microorganismos conviven en simbiosis, es decir, **se favorecen mutuamente para su desarrollo.** Por lo general, estas bacterias cumplen funciones protectoras, además de producir vitaminas y colaborar con el proceso de digestión. A cambio, reciben un lugar para localizarse.

Existen tres tipos de microbiota principales según el sector que ocupan:

- **Intestinal.** Colonizan el tracto gastrointestinal y contribuyen a la nutrición la protección y la digestión. Algunas bacterias son nativas y otras se proliferan a partir de la ingesta de alimentos.
- **Vaginal.** Fundamental para el equilibrio hormonal y para proteger la zona íntima de la mujer frente a microorganismos patógenos.
- **Cutánea.** Función protectora de otros microorganismos externos amenazantes. Se divide en los grupos que residen en la axila y entre los dedos; en brazos y piernas, y en la cara.

## La microbiota cutánea

También conocida como flora cutánea, **se refiere al conjunto de bacterias, hongos, parásitos y otros microorganismos que residen en la piel.** Conforman un complejo ecosistema simbiótico, con el que funcionan como barrera protectora frente a amenazas externas.

Según un estudio de la Revista de la Asociación Colombiana de Dermatología y Cirugía Dermatológica, **9 de cada 10 células humanas presentan relaciones simbióticas con la microbiota.** En otras palabras, un desequilibrio de este «órgano adquirido», representa la

exposición a diferentes enfermedades de la piel.

## Cómo cuidar la microbiota de tu piel de las posibles alteraciones

Tener una piel hidratada, con brillo y saludable es —en gran medida— producto del equilibrio de la flora cutánea. **Pero existen diferentes situaciones que pueden alterar esta convivencia.** Dicha alteración es conocida como «disbiosis» o «disbacteriosis».

Algunas razones se vinculan con aspectos externos, mientras que otras dependen del cuidado personal. Las siguientes situaciones tienden a alterar la microbiota:

- **Acciones de higiene desmedidas.**
- Mala alimentación.
- **Alteración del pH de la piel.**
- Cambios ambientales y contaminación.
- Estrés.
- **Ingesta de antibióticos.**

Si alguno de estos factores, o una combinación de los mismos, produce disbiosis, puede traducirse en diferentes problemas para la piel. Por ejemplo, **comezón, descamación y sarpullidos**. Además, puede colaborar con la generación de [psoriasis](#) o rosácea.

Aun así, es posible llevar a cabo diferentes cuidados para evitar o contrarrestar dicho desequilibrio. Se trata de acciones cotidianas como tener una alimentación saludable, realizar ejercicio regular y evitar algunos productos de higiene.

También **es importante no automedicarse para no efectuar un consumo incorrecto de antibióticos** que alteren la microbiota.

## Consejos sobre cómo cuidar la microbiota de tu piel

Algunos factores que afectan a la flora cutánea tienen que ver con modificaciones en el ambiente, pero otros con el consumo de medicamentos, alimentos y productos de higiene. A pesar de no tener un control total de las situaciones que la alteran, sí es posible llevar a cabo una serie de cuidados personales.

### Revisar los productos de higiene

Si bien la limpieza de la piel y la higiene general es fundamental para la salud, **existen productos comerciales que pueden alterar el equilibrio de la microbiota**. Por ejemplo, champús y jabones con sulfatos y otras sustancias químicas que afectan el nivel de pH de la piel.

En estos casos, se recomienda utilizar productos de elaboración natural, además de regular la intensidad y frecuencia de colocación. Esto incluye a los elementos para el cabello, a los jabones y también a los cosméticos y perfumes. Algunos ejemplares contienen probióticos que trabajan para restaurar la flora cutánea.

### Lavarse con cuidado

Más allá de la frecuencia de lavados, también hay que poner atención a la forma en que se aplican los productos sobre la piel. **Se recomienda un baño con agua no tan caliente, de duración corta y sin uso de esponjas.** Con respecto al secado, se debe efectuar de manera suave y sin refregar demasiado.

## **Asegurar la hidratación**

Para cuidar la flota cutánea es fundamental evitar la resequedad y aplicar cremas suaves que favorezcan la hidratación de la piel. Además, existen productos regenerativos que son respetuosos con la dermis.

La hidratación también se refiere a la ingesta de agua sugerida diariamente. La Clínica Mayo sugiere un consumo diario de 3,7 litros de agua para los hombres y 2,7 litros para las mujeres.

## **Protegerse del sol**

Está claro que los rayos UV presentan numerosas complejidades para la piel. La flota cutánea puede sufrir desequilibrios si no se cuida con protector solar durante todo el año. Además, se debe evitar la exposición a la radiación intensa.

Dicho esto, es primordial aplicarse una crema solar con factor de protección superior a 30 y utilizar prendas y accesorios que ayuden a cubrir la piel del impacto directo del sol (camisas largas, gafas, sombreros, etcétera).

## **Cuidar la alimentación y el descanso**

**Una dieta equilibrada, que incluya vegetales, proteínas y fibra, favorece a la microbiota.** Por otro lado, el descanso regular también colabora con un estado saludable de la flora cutánea y del organismo en general.

## **No automedicarse**

La ingesta indebida de medicamentos, en especial de antibióticos, deriva alteraciones en la microbiota de la piel. Además, como lo detalla una revisión en *Science Translational Medicine*, esto puede incidir en el problema de la resistencia a los antibióticos.

## **Proteger las bacterias que conviven con el organismo**

Queda claro; no todas las bacterias son malas. **Las que componen la microbiota de la piel se encargan de crear una barrera protectora contra posibles agentes patógenos.**

Por lo tanto, su cuidado se vuelve fundamental para disfrutar de una piel suave, saludable y con las defensas suficientes para cumplir su función de barrera.