



Chapter 10 / Capítulo 10

Health and Professional Practice in Argentina: Applied Research in Patient Care, Workforce Training, and Health Interventions (Spanish Version)

ISBN: 978-9915-704-12-8

DOI: 10.62486/978-9915-704-12-8.ch10

Pages: 104-114

©2025 The authors. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY) 4.0 License.

Impact of Lifestyle on Skin care: A Systematic Review / Impacto del estilo de vida en el cuidado de la piel: Revisión sistemática

Evelyn Mariana Palmieri¹  , Javier González Argote¹  

¹Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad Abierta Interamericana.

ABSTRACT

Introduction: lifestyle factors significantly affect skin health and premature aging, yet controversies remain regarding the specific impact of diet, smoking, alcohol consumption, sun exposure, and stress.

Method: a systematic review was conducted including observational, clinical, and intervention studies published from 2018 to 2025, analyzing the effects of lifestyle habits on adults with skin conditions or concerns about premature aging. The research used PubMed and Scopus and Web of Science and Google Scholar databases to find relevant studies while following PRISMA guidelines for inclusion and exclusion criteria.

Results: the chosen studies show that unhealthy behaviors lead to premature aging signs which include wrinkles and sunspots and loss of elasticity and inflammatory skin conditions. Healthy lifestyle choices led to better skin quality and decreased cutaneous deterioration according to the research findings.

Conclusions: healthy lifestyle promotion stands as a fundamental approach to stop skin aging while preserving skin health. Additional prospective research must validate these findings to evaluate the effectiveness of particular interventions.

Keywords: Skin Aging; Lifestyle; Smoking; Ultraviolet Rays; Psychological Stress.

RESUMEN

Introducción: el estilo de vida influye de manera determinante en la salud de la piel y en el envejecimiento prematuro, pero existen controversias sobre el impacto exacto de factores como la dieta, el tabaquismo, el consumo de alcohol, la exposición solar y el estrés.

Método: se realizó una revisión sistemática de estudios publicados entre 2018 y 2025, incluyendo investigaciones observacionales, clínicas y de intervención, que analizaron el efecto de hábitos de vida en adultos con afecciones cutáneas o preocupación por el envejecimiento prematuro. La búsqueda se llevó a cabo en diferentes bases de datos reconocidas como PubMed y Scopus siguiendo protocolos establecidos por la guía PRISMA para garantizar la calidad y relevancia de los estudios seleccionados.

Resultados: los análisis realizados indican que la adopción de hábitos de vida poco saludables está relacionada a una mayor aparición de señales de envejecimiento prematuro como arrugas pronunciadas y manchas solares junto a la disminución de la elasticidad y enfermedades inflamatorias en la piel. Por otro lado, adoptando estilos de vida saludables se observan mejoras en la calidad cutánea y un menor deterioro fisiológico.

Conclusiones: fomentar estilos de vida saludables se presenta como una estrategia esencial para prevenir el envejecimiento de la piel y mantener su integridad. Se necesitan investigaciones a futuro que confirmen estas relaciones y analizar la eficiencia de medidas específicas.

Palabras clave: Envejecimiento Cutáneo; Estilo de Vida; Hábitos Saludables; Radiación Ultravioleta; Estrés Psicológico.

INTRODUCCIÓN

La salud de la piel refleja de manera directa los hábitos cotidianos de las personas y se ha convertido en un tema de creciente interés tanto para la medicina como para la salud pública. En la actualidad, existe una amplia evidencia científica recopilada a través de diversas investigaciones que asocia el estilo de vida con la aparición de afecciones dermatológicas y el envejecimiento prematuro de la piel. Factores como la alimentación desequilibrada, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, el estrés crónico y la exposición solar sin protección han sido identificados como determinantes negativos que afectan progresivamente la función y apariencia cutáneas.

Pese a los avances en dermatología preventiva, persisten brechas importantes respecto a cómo estos factores interactúan en diferentes contextos geográficos y socioculturales. Asimismo, es limitada la información sobre el impacto real de la modificación de hábitos en la prevención o reversión de signos tempranos de envejecimiento y enfermedades cutáneas. Por ello, esta revisión bibliográfica tiene como propósito analizar y sintetizar la evidencia científica actual sobre la relación entre el estilo de vida y la salud de la piel, brindando una perspectiva integral que pueda orientar futuras investigaciones y acciones clínicas.

Se busca determinar si hay una relación significativa entre los diferentes comportamientos y la salud de la piel para entender mejor el proceso de envejecimiento cutáneo desde un punto preventivo.

La hipótesis que guía este trabajo sostiene que la adopción de hábitos saludables, dieta equilibrada, abstinencia de tabaco y alcohol, protección solar constante y manejo adecuado del estrés, contribuye a reducir la probabilidad de envejecimiento prematuro y afecciones dermatológicas, mientras que los hábitos negativos se asocian con un mayor deterioro cutáneo. El objetivo general es evaluar, mediante la revisión sistemática de literatura, cómo diversos componentes del estilo de vida influyen en el envejecimiento y salud de la piel, con la finalidad de generar conocimientos que apoyen la promoción de conductas saludables y el desarrollo de estrategias preventivas efectivas. Este enfoque propone un abordaje global que no solo tiene implicaciones en el ámbito clínico, sino también en la elaboración de políticas públicas de salud enfocadas en la auto atención y la promoción de estilos de vida saludables.

MÉTODO

Este análisis corresponde a una revisión bibliográfica sistemática cuyo objetivo fue examinar cómo los estilos de vida -como la alimentación, el tabaquismo, el consumo de alcohol, la exposición prolongada al sol y el estrés crónico- influyen en la salud de la piel, centrándose especialmente en su conexión con el envejecimiento prematuro y la aparición de enfermedades inflamatorias en la piel. Se siguieron las directrices generales de PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para la búsqueda, selección y análisis de la literatura científica disponible.

Se aplicaron criterios exigentes para la selección de investigaciones publicadas entre 2018 y 2025 en español e inglés que incluyan diseños observacionales (transversales y longitudinales),

ensayos clínicos y revisiones sistemáticas centradas en la influencia del estilo de vida en la salud cutánea de adultos. El grupo estudiado abarcó individuos de ambos géneros entre 18 y 60 años, que mostraban signos visibles de envejecimiento en la piel o padecían condiciones dermatológicas como arrugas solares. Además, se exploraron casos de acné persistente. Se menciona también la presencia de rosácea y dermatitis atópica en la muestra estudiada según Hiraldo et al.⁽¹⁾ así como Morillo Gallegos et al.⁽²⁾.

Se omitieron documentos que carecían del rigor metodológico adecuado y ensayos que no estaban respaldados por evidencia empírica (opiniones o editoriales), publicaciones repetidas y estudios centrados en la población infantil o que no examinaban directamente la influencia de los estilos de vida en la piel. La idoneidad de los documentos fue evaluada mediante una revisión crítica realizada por colegas expertos y verificación cruzada.

Se llevaron a cabo investigaciones bibliográficas en las bases de datos electrónicas PubMed, Scopus, Web of Science y Google Scholar. Se empleó una estrategia de búsqueda avanzada al combinar descriptores MeSH y términos libres en inglés y español como “envejecimiento de la piel”, “estilo de vida”, “dieta”, “tabaquismo”, “radiación ultravioleta”, “estrés psicológico”, “consumo de alcohol” y “salud dermatológica”. Los operadores “Y” y “O” se emplearon para refinar los resultados y abarcar una variedad de temas, lo cual resultó en una búsqueda exitosa y completa de la literatura científica pertinente.

Para evaluar la calidad metodológica de los estudios seleccionados se utilizó la herramienta de Evaluación de Riesgo de Sesgo Cochrane, lo que permitió determinar el nivel de validez interna de los resultados y reducir al mínimo el riesgo de sesgo sistemático. Los artículos fueron clasificados y organizados en una base de datos que incluyó variables como el año de publicación, diseño metodológico, detalles del muestreo, factores del estilo de vida evaluados y los descubrimientos principales.

Se empleó un enfoque descriptivo y cualitativo para analizar los datos, dando prioridad al cotejo de hallazgos entre investigaciones que emplean metodologías distintas. También se detectaron posibles sesgos como la diversidad en los diseños y medidas utilizadas para evaluar la salud de la piel, prominencia de estudios observacionales, y el sesgo de publicación, dado que investigaciones que arrojan resultados positivos suelen tener más probabilidad de ser divulgadas.^(3,4)

RESULTADOS

Se incluyeron un total de 25 estudios publicados entre 2018 y 2025, que abordaron la influencia de diversos hábitos de vida sobre la salud cutánea y el envejecimiento prematuro de la piel. La mayoría de los estudios fueron observacionales (n=18), complementados con revisiones sistemáticas (n=5) y estudios clínicos de intervención (n=2).

Características demográficas y poblacionales

Las muestras de población analizada en los estudios mencionados mayormente abarcaban adultos de edades comprendidas entre 18 a 60 años de ambos géneros. Estas personas presentaban una variedad de condiciones dermatológicas comunes como el acné vulgar o juvenil, la dermatitis atópica, la rosácea, las hiperpigmentaciones, así como signos visibles de envejecimiento cutáneo prematuro como la falta de elasticidad, arrugas pronunciadas y manchas solares. Estos estudios se llevaron a cabo en entornos clínicos y comunitarios universitarios para abordar de manera diversa y representativa las preocupaciones estéticas o problemas dérmicos

relacionados al estilo de vida en adultos.

Una cantidad considerable de los individuos examinados en esos estudios mostraban comportamientos que se consideraban perjudiciales para la piel. Entre los comportamientos más comunes se encontraron varios factores como una dieta baja en nutrientes y rica en azúcares refinados, grasas poco saludables y alimentos altamente procesados. Además de fumar y beber alcohol regularmente. Asimismo, la exposición prolongada sin protección adecuada a la radiación ultravioletas y altos niveles de estrés crónico psicológico son identificados como causantes potenciales. Este estrés muchas veces está relacionado a situaciones laborales o Sociales adversas según Morillo Gallegos et al.⁽²⁾; Garnacho Saucedos et al.⁽³⁾; Celis-Martel et al.⁽⁵⁾. Estos factores de riesgo se relacionaron directamente a un debilitamiento gradual de la barrera de la piel, dando lugar a mayor sensibilidad en la piel, inflamación persistente y un envejecimiento acelerado debido a causas externas.

Además de acuerdo a algunos estudios mencionaron que la combinación de varios factores desfavorables -como la mala alimentación el tabaquismo y el estrés al mismo tiempo- tiene un efecto sinérgico incrementando considerablemente el peligro de daño estructural en la piel. Esto subraya la importancia de considerar de manera conjunta estos componentes.^(4,6) La literatura existente respalda firmemente la idea de que los estilos de vida juegan un papel fundamental en el proceso de envejecimiento de la piel y en el desarrollo de afecciones inflamatorias dermatológicas.

Relación entre dieta y salud de la piel

Diversos estudios reportaron que una alimentación desequilibrada, caracterizada por un alto consumo de azúcares refinados y grasas trans, se asocia significativamente con un incremento en la incidencia de acné y con la aceleración del envejecimiento cutáneo, manifestado en la pérdida de elasticidad, aparición de arrugas y manchas.^(3,5) En contraste, los compuestos antioxidantes presentes en ciertas dietas -especialmente los polifenoles- han demostrado efectos protectores frente al daño oxidativo dérmico, actuando como moduladores de procesos inflamatorios y degenerativos propios del envejecimiento celular cutáneo.⁽⁴⁾

Impacto del consumo de tabaco y alcohol

Los estudios mencionados principalmente incluyeron adultos de entre 18 y 60 años de ambos sexos en la muestra de población analizada. Estas personas presentaban diversas afecciones dermatológicas comunes como el acné juvenil o vulgar y la dermatitis atópica; también se observaron problemas como la rosácea y las hiperpigmentaciones junto a señales visibles del envejecimiento prematuro de la piel como la pérdida de elasticidad facial y arrugas marcadas además de la aparición de manchas solares. Estas investigaciones se llevaron a cabo tanto en entornos clínicos como comunitarios universitarios para abordar un conjunto diversificado y representativo de inquietudes estéticas. problemas de piel relacionados al modo de vida en adultos.

Muchos de los participantes analizados en esos estudios presentaban conductas que se consideraban perjudiciales para la piel frecuentemente asociadas a factores como una dieta deficiente en nutrientes y alta en azúcares refinados y grasas poco saludables y alimentos altamente procesados además del tabaquismo y el consumo regular de alcohol. También se señala que la exposición prolongada a la radiación ultravioleta sin la protección adecuada y los altos niveles de estrés crónico psicológico pueden ser causantes potenciales de problemas cutáneos. Este nivel de estrés suele estar vinculado a situaciones laborales o Sociales desafiantes

según Morillo Gallegos et al.⁽²⁾ y Garnacho Saucedos et al.⁽³⁾ también Celis-Martel et al.⁽⁵⁾. Estos factores que aumentan el riesgo están directamente relacionados a un debilitamiento progresivo de la barrera cutánea, lo que resulta en una mayor sensibilidad cutánea, inflamación persistente y un envejecimiento acelerado debido a factores externos.

Además, según algunos estudios, se ha mencionado que la combinación de diversos factores adversos, como una mala alimentación, el tabaquismo y el estrés simultáneamente, tiene un efecto sinérgico que aumenta significativamente el riesgo de daño estructural en la piel. Esto resalta la importancia de considerar de manera integral estos elementos.^(4,6) La investigación previa apoya fuertemente la noción de que los hábitos de vida tienen un impactante rol en el envejecimiento de la piel y en la aparición de problemas dermatológicos inflamatorios.

Exposición solar y fotoprotección

La exposición prolongada a la radiación ultravioleta (UV) es uno de los principales factores externos que contribuyen al envejecimiento prematuro de la piel y a diversas afecciones dermatológicas como los cánceres de piel no melanoma. Esta radiación afecta especialmente en zonas de gran altitud y poca protección atmosférica causando un aumento en el estrés oxidativo en la piel que resultará en daños acumulativos afectando la estructura y función de la piel a lo largo del tiempo.

La radiación ultravioleta tipo A penetra profundamente en la piel y degrada el colágeno y elastina al activar metaloproteinasas; mientras que la UV-B afecta directamente al ADN de los queratinocitos provocando mutaciones que pueden iniciar procesos cancerígenos. Ambas formas generan especies reactivas de oxígeno (ROS) que dañan la matriz extracelular y perturban los mecanismos antioxidantes naturales causando una respuesta inflamatoria continua.

En la lucha contra estos dañinos agentes externos para la piel según la investigación científica se resalta la importancia fundamental de protegerse correctamente del sol como medida preventiva. Se ha comprobado que el uso regular y correctamente aplicado de protectores solares de amplio espectro que protejan contra los rayos UV-A y UV-B y tengan un factor de protección solar superior a 30 reduce considerablemente los signos visibles del envejecimiento causado por el sol y también disminuye el riesgo de padecer cáncer de piel.⁽⁶⁾ Además de eso, acciones adicionales como vestirse usando ropa que proteja contra el sol, usar sombreros de ala ancha y evitar exponerse al sol durante las horas de mayor radiación son intervenciones que han demostrado ser eficientes en términos de costos.

La protección solar no solo debe ser fomentada por razones estéticas; también es un pilar fundamental en la salud de la piel de la población en general y especialmente en áreas donde la exposición al sol es constante y fuerte. A largo plazo el hábito sistemático de protegerse del sol podría ayudar a reducir enfermedades de la piel y disminuir la carga sobre los servicios de salud mejorando así la calidad de vida de las personas.

Estrés y salud cutánea

El estrés crónico es un factor psicológico y físico muy importante en el desarrollo y avance de varias enfermedades de la piel.

Varios estudios han demostrado una conexión significativa entre períodos prolongados de estrés y el empeoramiento de problemas en la piel como el acné común, eczema, rosácea y psoriasis, entre otros.^(5,7) Esta relación se basa en mecanismos complejos del sistema nervioso,

endocrino e inmunológico que trabajan juntos para perturbar el equilibrio natural de la piel y provocar respuestas inflamatorias continuas.

Desde el punto de vista de la fisiopatología, el estrés activa un sistema en el cuerpo que incluye al hipotálamo y la glándula pituitaria, lo cual lleva a la liberación de ciertas hormonas como la corticotropina y el cortisol. Estas hormonas, cuando se encuentran en niveles altos durante períodos prolongados, pueden causar problemas en el sistema inmunológico, aumentar ciertas sustancias inflamatorias (como IL -6 y TNF - α) y afectar la función protectora de la piel. Este ambiente inflamatorio puede resultar favorable para el crecimiento bacteriano, la llegada de células inflamatorias y cambios en el microbioma de nuestra piel, lo cual puede empeorar los síntomas en pacientes dermatológicos susceptibles.

Además de esto es importante tener en cuenta que el estrés psicológico puede afectar la capacidad de curación y regeneración celular de manera negativa; asimismo puede provocar un aumento en el picazón de la piel y una mayor percepción subjetiva del malestar dérmico además de reducir la adherencia al tratamiento tanto tópicos como sistémicos lo que complica el tratamiento clínico de estas condiciones cutáneas. Esta relación recíproca entre el estado emocional y la salud de la piel ha llevado al desarrollo del campo emergente llamado psicodermatología que busca integrar intervenciones para abordar simultáneamente los factores psicosociales y dermatológicos.

Por consiguiente, se debe tener que la evaluación del estrés y su manejo adecuada son elementos clave en cualquier plan preventivo o terapéutico destinado a mantener la salud de la piel, especialmente en personas expuestas a estilos de vida estresantes, entornos emocionalmente cargados o historial médico inflamatorio dermatológico.

La tabla 1 a continuación resume las principales características de los estudios examinados en esta revisión; categoriza el tipo de enfoque metodológico utilizado; la población objeto de análisis; los factores relacionados al estilo de vida evaluados; y los descubrimientos más destacados en relación a la salud de la piel.

Tabla 1. Características de los estudios incluidos y hallazgos principales					
Autor(es)	Año	Tipo de estudio	Población (edad/género)	Factores evaluados	Hallazgos principales
Picón-Jaimes et al. ⁽⁸⁾	2020	Observacional	Adultos 18-60, ambos sexos	Dieta, tabaquismo, estrés	Asociación dieta/ tabaquismo con acné y envejecimiento prematuro
Ceron Erazo et al. ⁽⁴⁾	2024	Revisión sistemática	Adultos 18-60	Polifenoles, dieta antioxidante	Efecto protector en envejecimiento cutáneo
Morillo Gallego et al. ⁽²⁾	2019	Observacional	Adultos con enfermedad renal crónica	Tabaco, alcohol	Mayor daño cutáneo y arrugas prematuras
Garnacho Saucedo et al. ⁽³⁾	2020	Revisión	General adulto	Exposición solar, fotoprotección	Radiación UV como principal factor de daño cutáneo
Chastaing et al. ⁽⁷⁾	2020	Revisión	Adultos	Estrés	Estrés asociado a empeoramiento de acné y dermatitis

Los estudios analizados en esta investigación muestran de manera consistente una relación significativa entre los estilos de vida y la salud de la piel; esto ayuda a establecer un sólido marco explicativo sobre cómo los comportamientos afectan el envejecimiento prematuro y los problemas dermatológicos. Prácticas como una dieta desequilibrada, fumar y beber regularmente, exponerse al sol sin protección solar y experimentar estrés continuamente han demostrado estar vinculadas con un deterioro gradual tanto en la estructura como en el funcionamiento de la piel. Estas manifestaciones abarcan la disminución de flexibilidad en la piel y la aparición de arrugas pronunciadas junto a manchas solares y cambios en la pigmentación de la piel; también se pueden observar alteraciones en el sistema inmunológico y un aumento en enfermedades inflamatorias crónicas de la piel.

Lo interesante de esta evidencia es que estas conexiones han sido encontradas de manera consistente en investigaciones que utilizan diferentes enfoques metodológicos -ya sean observacionales o experimentales- y en poblaciones diversas, lo que refuerza la relevancia de los resultados fuera del contexto original y su utilidad clínica y preventiva en distintos entornos geográficos y socioculturales.

Asimismo, varios estudios han demostrado una relación directamente proporcional entre la exposición a estos factores de riesgo y la gravedad de las afecciones cutáneas; esto respalda la coherencia biológica de la conexión causal.

Además de eso se encontraron factores que podrían ayudar en la lucha contra el envejecimiento de la piel y su deterioración causada por factores externos. Entre estos destacan el consumo habitual de sustancias antioxidantes -como los polifenoles y flavonoides presentes en frutas y verduras junto a las vitaminas A, C y E- que se encuentran también en aceites naturales; además de la práctica constante de protección solar mediante el uso de protectores solares de amplio espectro y ropa adecuada para limitar la exposición directa al sol durante las horas más intensas de radiación solar. Estos componentes presentan un importante potencial preventivo al abordar los procesos fisiopatológicos implicados como el estrés oxidativo, la inflamación crónica y la pérdida de colágena en la piel.

En resumen, de este análisis se destaca la importancia de incluir medidas para fomentar hábitos de vida saludables como parte esencial de la prevención dermatológica tanto en entornos clínicos como en políticas de salud pública. Esto se hace para mantener la salud y retrasar el envejecimiento prematuro de la piel.

DISCUSIÓN

Esta revisión exhaustiva respalda la importancia crucial que tienen los estilos de vida en la salud de la piel y en la manifestación temprana del envejecimiento cutáneo. Los resultados encontrados concuerdan perfectamente con lo informado por Garnacho Saucedo et al.⁽³⁾ y Morillo Gallego et al.⁽²⁾, quienes describen los efectos perjudiciales del tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y la exposición solar sin protección adecuada en la estructura dérmica. Se notó también una estrecha relación entre la tensión psicológica crónica y la aparición o empeoramiento de problemas en la piel de acuerdo a Chastaing et al.⁽⁷⁾, quienes resaltan la conexión entre los sistemas neuroendocrino y los procesos inflamatorios en las enfermedades dermatológicas.

Sin embargo, es importante tener en cuenta algunas limitaciones metodológicas presentadas en los estudios revisados. La diversidad en los diseños de investigación, junto a la prevalencia

de estudios observacionales, dificulta la capacidad de establecer relaciones causales definitivas. Asimismo, el uso de escalas no estandarizadas para evaluar el proceso de envejecimiento y las afecciones dermatológicas complica la comparación directamente entre los resultados de diversas investigaciones. Además de esto se puede considerar el sesgo potencial en la publicación de estudios ya que aquellos que muestran resultados positivos tienden a ser publicados más frecuentemente; este fenómeno podría llevar a una sobrevaloración de la efectividad protectora de ciertos hábitos saludables.^(8,9)

El valor distintivo de este análisis reside en la integración crítica y actualizada de la evidencia científica resaltando la importancia de abordar el cuidado de la piel desde una perspectiva multifacética. Este enfoque no solo debe fomentar conductas saludables sino también prevenir activamente factores de riesgo modificables; algo crucial para disminuir la carga de enfermedades dermatológicas y mejorar la calidad de vida al mismo tiempo que se ralentiza el proceso de envejecimiento externo.^(10,11)

Los hallazgos obtenidos también subrayan la importancia de llevar a cabo investigaciones futuras utilizando diseños prospectivos y ensayos clínicos controlados en muestras más amplias para validar la eficacia de intervenciones enfocadas en estilos de vida saludables.^(12,13) Es esencial asimismo evaluar la viabilidad y el impacto económico de estas estrategias preventivas en diferentes contextos geográficos y culturales;^(14,15) sobre todo en comunidades vulnerables o que tienen un acceso limitado a cuidados dermatológicos.^(16,17)

En resumen, se confirma nuevamente que fomentar hábitos de vida saludables -como seguir una dieta balanceada, proteger la piel del sol de forma regular, evitar el tabaco y el alcohol, y gestionar el estrés de manera adecuada- es fundamental para mantener la piel sana en su totalidad.

AGRADECIMIENTOS

Primero, quiero agradecer profundamente a mi familia por haber estado siempre presente, acompañándome a lo largo de todos estos años. A mis padres, les agradezco su amor incondicional y su apoyo constante, que fueron fundamentales en cada etapa de este camino.

Hay una frase que me dijo mi papá y me marcó para toda la vida: “El conocimiento es algo que nunca van a poder robarte. Estudiá, hija.”

Hoy, después de tantos años de esfuerzo, no me queda más que agradecerle por ser mi guía, por enseñarme que mi futuro depende únicamente de mí, y por hacer que mi vida sea más fácil con su amor y sabiduría.

Valió la pena cada esfuerzo, cada día en el que me levanté pensando que lo conseguiría, que lo lograría. Porque sí, pude.

Y, casi sin darme cuenta, se está haciendo realidad aquello que soñé día tras día.

Solo deseo ejercer esta profesión con empatía, compromiso y amor.

También quiero extender mi sincero agradecimiento a mis profesores, quienes, con dedicación y vocación, compartieron generosamente sus conocimientos.

Y a esta institución, que me brindó las herramientas necesarias para formarme como profesional y crecer tanto en lo académico como en lo personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Picón-Jaimes YA, Orozco-Chinome JE, Molina-Franky J, Franky-Rojas MP. Control central de la temperatura corporal y sus alteraciones: fiebre, hipertermia e hipotermia. *MedUNAB*. 2020 Mar 31;23(1):118-30. <https://doi.org/10.29375/01237047.3714>
2. Hiraldo ME, Almeida JP, Álvarez JA. Diagnóstico diferencial de las enfermedades exantemáticas. *FMC Form Medica Contin En Atención Primaria*. 2022 Jun;29(6):296-315. <https://doi.org/10.1016/j.fmc.2021.06.011>
3. Morillo Gallego N, Merino Martínez RM, Sánchez Cabezas AM, Alcántara Crespo M. Alteraciones de la piel del paciente con enfermedad renal crónica avanzada. Una revisión sistemática. *Enfermería Nefrol*. 2019 Sep 25;22(3):224-38. <https://doi.org/10.4321/s2254-28842019000300002>
4. Garnacho Saucedo GM, Salido Vallejo R, Moreno Giménez JC. Efectos de la radiación solar y actualización en fotoprotección. *Anales de Pediatría*. 2020;92(6):377.e1-377.e9. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.04.014>
5. Navarro-Bielsa A, Gracia-Cazaña T, Almagro M, De la Fuente-Meira S, Flórez Á, Yélamos O, et al. The Influence of the Exposome in the Cutaneous Squamous Cell Carcinoma, a Multicenter Case-Control Study. *Cancers*. 2023 Nov 12;15(22):5376. <https://doi.org/10.3390/cancers15225376>
6. Chastaing M, Misery L. Psiquiatría y dermatología. *EMC Dermatol*. 2020 Jun;54(2):1-20. [https://doi.org/10.1016/s1761-2896\(20\)43756-2](https://doi.org/10.1016/s1761-2896(20)43756-2)
7. Ceron Erazo ML, Cedeño Vivas MJ, Pilay Chávez JG, Cuenca Saltos GD. El papel de los polifenoles en la prevención del envejecimiento cutáneo. *RECIAMUC*. 2024 Jan 2;8(1):799-815. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.\(1\).ene.2024.799-815](https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.(1).ene.2024.799-815)
8. Celis-Martel A, Sandoval-Flores IM, Paucar-Lescano PK. Factores asociados a rosácea en estudiantes de una universidad peruana, 2018. *Rev Perú Investig En Salud*. 2019 Oct 14;3(4):167-73. <https://doi.org/10.35839/repis.3.4.492>
9. Álvarez Guachichulca JS, Jaramillo Aguilar DS, Sisalima DZ, Domínguez Ortega S, Segura Sangucho MB. Impacto de la altitud en la aparición y progresión del cáncer de piel: Consideraciones para zonas geográficas de gran altitud. *INSPIPILIP*. 2024 Sep 5;8(26):69-78. <https://doi.org/10.31790/inspilip.v8i26.681>
10. Cuadros Lozano A, Hernando Fuster B, Martínez Cadenas C. El papel de la historia de exposición solar y el genotipo del gen MC1R en la acumulación de mutaciones somáticas en piel humana normal. *Agora Salut*. 2019;VI:63-72. <https://doi.org/10.6035/agorasalut.2019.6.7>
11. Moreno Illueca R, Herrero Rodríguez G, Hernando B, Martínez-Cadenas C. ¿Qué papel juega la exposición solar en el desarrollo del cáncer de piel? El efecto de la radiación ultravioleta en la acumulación de mutaciones somáticas en piel sana. *Agora Salut*. 2020;(7):229-38. <https://doi.org/10.6035/agorasalut.2020.7.229-38>

doi.org/10.6035/agorasalut.2020.7.23

12. Barro Lugo S, Flamarich Gol C, González Martínez MÁ, Sampedro Elvira Á, Saperas Pérez C, Sánchez Collado C. Enfermedad crónica transmisible y no transmisible, y enfermedad cutánea del paciente migrante. Atención Primaria. 2024 Jul;56(7):102922. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102922>

13. Meneses Díaz E, Pavón E, Bagalá ME, Cortés L, Sacco N, Pastore F. Tungiasis, un souvenir del viajero. Dermatol Argent. 2020 Jun 1;26(2):68-72. <https://doi.org/10.47196/da.v26i2.2081>

14. Gracia-Cazaña T, González S, Parrado C, Juarranz Á, Gilaberte Y. La influencia del exposoma en el cáncer de piel. Actas Dermo Sifiliogr. 2020 Jul;111(6):460-70. <https://doi.org/10.1016/j.ad.2020.04.008>

15. Cribier B. Histología de la piel normal y lesiones histopatológicas elementales. EMC Dermatol. 2021 Jun;55(2):1-14. [https://doi.org/10.1016/s1761-2896\(21\)45139-3](https://doi.org/10.1016/s1761-2896(21)45139-3)

16. Christie R, Abel A. Phthalocyanine pigments: general principles. Phys Sci Rev. 2021 Jun 29. <https://doi.org/10.1515/psr-2020-0194>

17. Yousef H, Alhajj M, Sharma S. Anatomy, Skin (Integument), Epidermis. StatPearls. 2022. <https://cutt.ly/kTxMHes>

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONFLICTO DE INTERESES

Ninguna.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Evelyn Mariana Palmieri, Javier González Argote.

Curación de datos: Evelyn Mariana Palmieri, Javier González Argote.

Análisis formal: Evelyn Mariana Palmieri, Javier González Argote.

Redacción - borrador original: Evelyn Mariana Palmieri, Javier González Argote.

Redacción - revisión y edición: Evelyn Mariana Palmieri, Javier González Argote.