

LECCIÓN 2 ENTENDAMOS TU ORIGEN



Nueve de cada diez personas traen consigo su propio diagnóstico referente a problemas cutáneos, convencido que son intolerantes al gluten, a pesar de que su médico diga lo contrario. Otras aseguran que sus hormonas están fuera de control o que todo lo malo que les pasa es resultado del estrés. El asunto es éste: la gente cree que todo lo que escucha o lee sobre el cuidado de la piel o la alimentación le queda a su cuerpo como anillo al dedo. Cuando escuchan que el gluten es “malo”, empiezan a observarse síntomas de “intolerancia al gluten”. Cuando escuchan que el estrés y las hormonas pueden afectar la piel de forma negativa, hasta el barro más pequeño se vuelve señal de un cuerpo súper estresado y con desequilibrio hormonal. Aprecio que las personas hagan el esfuerzo de aprender más sobre su salud, pero la forma en la que lo hacen les provoca hipocondría cutánea.

La piel es como cualquier otro órgano del cuerpo: estará tan saludable como el resto de tú. Para entender bien qué está pasándole a tu piel necesitas tomar distancia y observar el panorama completo de tu ser. Vamos a examinar los tres principales factores que afectan la piel: antecedentes, estilos de vida y alimentación, justo esos tres elementos son el “panorama entero” de tu cuerpo. De dónde vienes, de dónde vienen tus padres; esos son tus antecedentes. Dónde vives, a qué te dedicas, cómo pasas tu tiempo libre, condición física y el estado general de tu salud, conforma tu estilo de vida. Cómo comes, cómo comías hace cinco años, qué comías en tu infancia; eso representa tu alimentación.

Cuando entiendes cómo se relacionan entre sí esas tres áreas puedes mantener una buena piel casi todo el tiempo. Cuando ignoras o provocas un desequilibrio en alguna de las tres, tu piel lo padecerá. Es así de sencillo.

Pon atención a tus antecedentes particulares:

- 1) Piensa en tu bagaje genético ¿A qué grupo étnico perteneces? ¿Está relacionado con el lugar en el que vives actualmente? (Por ejemplo, si tu familia es de Puerto Rico, ¿vives en un lugar con clima parecido al de Puerto Rico o en un lugar con clima completamente diferente?).
- 2) ¿Cómo cuidaban su salud tus padres cuando eran jóvenes? ¿Vivían ejercitándose o echados en el sofá? Piensa en las cosas que comías en tu infancia, ¿En tu casa prohibían el consumo de azúcar o daban rienda suelta a tus antojos de comida chatarra?
- 3) ¿Tienes antecedentes familiares con enfermedades como diabetes, cardiopatías u obesidad? ¿En el historial familiar hay alergias?
- 4) Describe el lugar donde vives en la actualidad ¿Cómo es el clima? ¿Vives en una zona urbana o rural? ¿Cómo es la calidad del aire?
- 5) Piensa en un día cualquiera ¿Cómo es tu trabajo? ¿Cómo es tu vida familiar? ¿Tienes días estresantes pero formas sanas de relajarte y liberarte, o sientes como si nunca pudieras bajarte de la montaña rusa del estrés?
- 6) ¿Cómo es la piel de tu madre? ¿Y la de tu abuela? ¿Qué sabes sobre sus rutinas de cuidado de la piel?
- 7) Piensa en tu cuerpo intentando ser honesta y poco juzgona. (Sé que es más difícil de lo que parece, pero haz tu mejor esfuerzo.) Si no tuvieras la presión de verte de cierta forma, si no existieran los videos de Beyoncé, no las ediciones de traje de baño de Victoria Secret, ¿Te sientes feliz y cómoda con el cuerpo que tienes? Me refiero a tu peso, tu fuerza, tu energía y tu flexibilidad ¿Estás en buenos niveles, o alfo no te convence del todo? (Tómate tu tiempo para contestar esta sencilla pregunta).

El primer paso para planear como tener una mejor salud y una mejor piel es entender de dónde vienes, es decir tu antecedentes. Tu origen étnico y geográfico, así como tu infancia, son determinantes de la salud que gozas hoy en día.

Reentrenar tu cuerpo para conseguir algo nuevo toma tiempo.

¿Tienes hijos? ¿Te ejercitas poco, mucho o nada? ¿Consumes muchos suplementos alimenticios? ¿Tomas algún medicamento? ¿Fumas? Hasta el mínimo detalle de tu vida te afecta y afecta tu piel. A veces me maravilla cuántas cosas tienen que aguantar nuestro cuerpo y nuestra piel.

FACTORES

1. Donde vives: El lugar en el que habitas hoy independientemente de tus antecedentes, también tienen un alto impacto en tu cuerpo y tu piel. Los climas secos tienen a reseca la piel, y los lugares húmedos tienden a retener la humectación natural de la piel.
2. Donde trabajas: No te parece que todas las discusiones sobre cómo el trabajo afecta nuestra salud en realidad son discusiones sobre el estrés?, el estrés produce efectos tangibles en la piel. El problema de sentirte infeliz con tu vida no es sólo que por lo regular conlleva un aumento de las ya mencionadas hormonas del estrés, sino que también disminuye las posibilidades de que cuides de ti mismo. La gente con piel hermosa no suele odiar su vida y dedica más tiempo a cuidarse.

3. Tu nivel de estrés: Cuando disminuyes tus niveles de estrés, evitas que tu cuerpo libere las hormonas y sustancias químicas que provocan inflamación. Una forma de hacerlo es meditar regularmente, sé que ya lo has oído antes, pero en serio funciona: la meditación disminuye el estrés y aumenta la felicidad en apenas una sesión de 20 minutos, aun si nunca la has practicado.
Cierra los ojos, inhala profundo y dile al estrés que se vaya ¡Verás que tu piel va mejorando!
4. Tu nivel de actividad física: ¿Recuerdas que el estrés puede provocar un aumento no muy saludable del flujo sanguíneo? Pues bien, el ejercicio produce un tipo de aumento del flujo sanguíneo que es muy sano para tu piel, además de ayudar a llevar oxígeno y nutrientes a las células cutáneas y eliminar desechos (a través del sudor).
5. Tu salud general: Por lo regular, las enfermedades suelen ir acompañadas de un sistema inmune debilitado, lo que provoca que tu piel esté más sensible de lo habitual. Si tu cuerpo está en riesgo, también lo estarán tus células cutáneas, cuando tú te enfermas, tu sistema inmune tienen cosas más importantes de las cuales ocuparse que de cuán
6. Los productos que usas: Tu rutina debe de irse modificando según tu edad, si llevas una semana usando un producto nuevo y no te convencen los resultados, entonces no es para ti. Y, si acaso te provoca algún tipo de dolor o molestia física, deja de usarlo en este instante. Es importante armarse de una serie de elementos básicos a los cuales recurrir siempre, como también es indispensable prestar atención a los cambios cuando pruebes algo nuevo. Un exceso de variedad puede resultar abrumador a tu piel. Si eres de las que cambian a cada rato de productos y tienes problemas de la piel, será casi imposible saber qué está causando el problema.
7. Lo que comes: Tu alimentación es la herramienta esencial que tienes para mejorar tu piel. El problema en estos tiempos es que la mayoría damos demasiada importancia a lo que otras personas que no nos conocen nos dicen que comamos, y no prestamos suficiente atención a lo que nuestros cuerpos realmente necesitan. Somos individuos y somos diferentes.