

Yael Adler  
DERMATÓLOGA

# “La tinta del tatuaje se queda en el cuerpo y el organismo no sabe deshacerse de ella”

La piel es el órgano más extenso, el que nos protege y más sustancias químicas produce, pero ¿lo comprendemos? ¿Lo respetamos? Yael Adler rompe mitos y habla claro sobre tatuajes, arrugas y celulitis. Por B. Navazo

**S**u abuelo era dermatólogo y, aunque ella no llegó a conocerlo, lo hizo de alguna manera a través de los libros profesionales que dejó y que ella repasaba como si fueran entretenidas historias de misterio. “Tenían ilustraciones de enfermedades que a mí me fascinaban. Eran dibujos de pieles hinchadas y rojizas... Luego me pareció muy interesante que aquello fueran indicios, pistas que había que seguir. Los dermatólogos acechamos las huellas, observamos, palpamos, sentimos, olemos y nos preguntamos: “¿Esto qué nos indica?”. Es un proceso analítico. Desde la superficie te vas adentrando cada vez más”. Así, como una ciencia apasionante, entiende su profesión la autora de *Cuestión de piel* (Ed. Urano), doctora en Medicina, especializada en Dermatología y Venereología.

**Mujerhoy. ¿Cree que le prestamos a la piel la atención que necesita para estar sana?**  
**Yael Adler.** Creo que, de hecho, hacemos demasiado por ella. Es el órgano más importante de todos, el más extenso, el que más hormonas y sustancias químicas



La doctora Yael Adler, dermatóloga alemana y autora del libro de divulgación *Cuestión de piel* (Urano).



produce y es el órgano del *networking*, que crea redes que comunican con todo, con el exterior y con el interior... Pero la naturaleza la ha diseñado de manera que ella ya se cuida por sí sola a través de varios mecanismos.

## ¿Por ejemplo?

Produciendo lípidos, como el sebo cutáneo que sale de los poros y que se aprecia sobre todo en las zonas del entrecejo y la nariz. Esas grasas son nuestra crema natural, que hace que la piel esté suave, y son además una defensa contra patógenos. Sin embargo, hay mucha gente que se lava todo el tiempo y utiliza jabones y otros productos limpiadores que destruyen esta capa protectora. Luego les sorprende que la piel esté seca y tirante y lo solucionan con crema. Pero las cremas compradas no son tan buenas como la que produce el cuerpo de manera natural, no hay ninguna que consiga imitar su composición y eficacia.

## ¿Qué cuidados recomienda, entonces?

Lo mejor sería no retirar los lípidos de la piel y lavarnos solo con agua. No hacer ningún *peeling*, ni usar lociones de lim-



Fotos: CordonPress / Theanassis Kiklis / Trunk Archive.

pieza ni jabones ni soluciones con alcohol. El otro método de protección inventado por el cuerpo es la capa ácida protectora, que combate a los virus, bacterias y hongos, y también a los gérmenes que generan mal olor. Cuando usas muchos jabones alcalinos, el pH puede elevarse hasta el nueve cuando debería ser un cinco, y tarda ocho horas en volver a los niveles normales. En ese tiempo el ambiente para los patógenos es ideal, campan a sus anchas, hacen de las suyas y, además, generan malos olores corporales.

**Ponernos morenas es uno de nuestros objetivos del verano. ¿Somos conscientes del riesgo que implica?**

Cuando les digo a mis pacientes que deben usar cremas solares porque, si no, tendrán

## La cantidad importa

● **Las recomendaciones nos las sabemos de memoria: ponernos siempre protección (incluso a la sombra, en días nublados o cuando vayamos en coche), usar sombrero y gafas y evitar las horas del día con mayor radiación. La dra. Adler apunta un par de trucos:**

● **Para que la crema solar cumpla sus promesas, un adulto debería aplicarse la cantidad equivalente a dos vasos de chupito. “Quien se va de vacaciones con un bote para toda la familia y ni siquiera lo acaba, se ha puesto muy poca crema”.**

● **Baja a la playa con los labios pintados: cualquier barra con color es garantía de unos labios protegidos de la radiación solar y por lo tanto contra el cáncer labial. Elígelos sin aceites minerales.**

**“A muchos de mis pacientes no le preocupa el cáncer de piel, pero sí envejecer”.**

cáncer de piel se quedan tan tranquilos. Pero cuando les digo que les van a salir arrugas y manchas y parecerán mayores, entonces prestan mucha atención. Les preocupa envejecer. A los que tienen 35 años o más les digo que se desnuden en casa y que le echen un vistazo en el espejo a su cara y a su trasero. Los dos tienen la misma edad pero la cara, que se ha pasado la vida a la intemperie, tiene manchas, arrugas, piel descolgada... mientras el trasero tiene un aspecto espléndido, con una gran arruga en el medio, eso sí, pero sin ningún otro indicio de envejecimiento [Risas]. En Alemania, “cara de culo” es un insulto pero a partir de ahora, sabiendo esto, debería ser todo lo contrario... Bromas aparte, cuando lo ves así, en ti mismo, es cuando entiendes el daño que genera el sol día tras día y eso motiva a protegerse.

**En esta época del año también nos preocupa la celulitis. ¿De verdad no hay nada que podamos hacer para eliminarla?**

No, nada. Esa es la verdad. Todas las mujeres tienen celulitis porque se debe a la forma vertical en la que se estructura el tejido graso de la hipodermis, separado por fibras de tejido conjuntivo. En los hombres tiene estructura de malla, de fibras que se cruzan en diagonal, y por eso su piel se mantiene lisa. Se puede prevenir, o reducir un poco para que no se vea tanto; por ejemplo, haciendo deporte (el músculo da una buena forma al tejido y mejora la circulación). También es importante comer bien, para tener todos los micronutrientes necesarios sin engordar demasiado y que funcione bien el metabolismo. La piel tiene una barrera muy fuerte que no deja que entren ni químicos ni alérgenos ni patógenos, y que también evita que penetren los productos anticelulíticos y antienvjecimiento. Pero podemos estar contentas con nuestra celulitis porque esto no es feo. Esto “”

/// es ser mujer. No es algo que esté mal y haya que cambiar.

## ¿Son cada vez más jóvenes las pacientes preocupadas por problemas estéticos?

Cuando yo tenía 16 años, un día en la playa vi que tenía estrías. Dije: "Ah, mira, qué interesante" y me olvidé. Años más tarde, cuando ya era médico, llegaban a la consulta chicas de esa edad lamentándose. "¡Necesito una solución, así no puedo ir a la playa!". Esto sucede porque en las revistas no se ven, han borrado del cuerpo de las mujeres cualquier marca, dejándolas como muñecas; pero las estrías no son nada malo, forman parte de un mecanismo magnífico de la piel, que es su capacidad de extenderse si hay un crecimiento rápido. No es un defecto, simplemente es piel.

## ¿El deseo de perfección es una enfermedad en sí misma?

Tengo la sensación de que debido al retoque fotográfico y a la imagen de la mujer que se ofrece en los medios, las chicas tienen una presión enorme. Hay incluso teléfonos con una función de Photoshop integrada: se hacen *selfies* que son inmediatamente manipulados para poder alardear. Las mujeres somos las mayores enemigas de nosotras mismas, por mucho que pensemos que lo hacemos por los hombres. Porque, seamos honestas, un hombre que tiene delante a una mujer desnuda o semidesnuda, con su cuerpo natural, su celulitis que se mueve durante el sexo... les encanta. No es a ellos a quienes preocupa, sino a nosotras, que queremos ser mejores que las otras, tener un aspecto cada vez mejor.

## Hay que ser valiente para afrontar la vejez sin ocultar canas, arrugas, flacidez...

Puedes hacer algo, pero cuando te pasas con los tratamientos, el resultado acaba siendo horrible. Se ven muchos casos grotescos. Cuando una mujer de 70 años tiene la cara lisa como una tabla, pero el

## En el plato de la dermatóloga...

● **En verano: recomienda llenar el plato de vegetales con colores vivos para proteger la piel desde dentro. El licopeno del extracto de tomate es uno de los antioxidantes más potentes. También recomienda un vaso al día de zumo o de sopa de zanahoria, con una gota de aceite, porque el betacaroteno es liposoluble. "Cuando lo tomas a diario durante cuatro semanas, la piel adquiere un tono "bronceado" y tiene dos efectos: es un antioxidante que atrapa a los radicales libres y, además, evita durante más tiempo que te quemes en el sol".**

● **Nunca (o casi nunca): ni comida basura, ni azúcar, muy poca leche y, a ser posible nada de harina blanca o muy poca. "Si consigues evitarlos tendrás una piel más saludable y más joven. Es el mejor tratamiento antiedad".**

cuello y el escote arrugadísimos y con piel colgante, no parece más joven. No estoy en contra de los tratamientos, yo también inyecto bótox y ácido hialurónico a mis pacientes, en pequeñas cantidades, cuando me lo piden, pero nunca les diría: "Ay, Dios mío, pero qué arruga tan espantosa tienes ahí, es necesario quitarla inmediatamente". Las arrugas

**"Un fármaco necesita 10 años de desarrollo, pero los tatuajes no tienen control".**

y todo lo que conlleva el paso del tiempo son parte de la vida, pero inmersos como estamos en esta dinámica de juventud eterna, no queremos ver que llega el momento en el que vamos a envejecer y morir.

## ¿Qué les recomienda a sus pacientes?

Yo a mis pacientes no les digo lo que han de hacer, les explico cuáles son los efectos; les digo que el cuerpo es magnífico tal y como es y que no es necesario hacer nada loco. Unos se pintan las uñas, otros se maquillan, otros se ponen bótox. Todo me parece perfecto. Como dermatóloga, solo estoy en contra del uso de fragancias en cosmética; quiero que se prohíban los solárium, que producen un daño corporal intencionado, lo que es un crimen; y soy contraria a los tatuajes.

## ¿Le declara la guerra a los tatuajes?

Sí, porque muchas de esas tintas tienen metales pesados como plomo, cadmio o arsénico, conservantes y colorantes que generan alergias y también sustancias cancerígenas. Y no hay ningún control, aunque se introducen directamente en el cuerpo. Un medicamento tiene, al

menos, una fase de 10 años de desarrollo: se estudia en el laboratorio, se realizan ensayos en animales, en personas y al final, quizás, recibes la autorización. En el caso de los tatuajes, esto no existe. No sabemos qué hace con el cuerpo, pero sí que tiene sustancias tóxicas, que pueden generar cáncer y sobreestimar el sistema inmunológico, por ejemplo, creando infecciones. La tinta se queda en el cuerpo para siempre y el organismo no sabe cómo deshacerse de ella, parte de los pigmentos son transportados por la linfa y quedan depositados en los ganglios linfáticos, que se tiñen de rojo o negro y que pueden ser confundidos con metástasis cancerígenas y llevar a operaciones no necesarias. A veces, incluso, en los botecitos de tinta se encuentran bacterias de tuberculosis, hepatitis y hasta sífilis. Es como una película *gore* para la piel. ●