[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 28/08/2023

# [Qué es la microbiota en la piel y cómo cuidarla por Adriana Azuara](http://www.notasdeprensa.es)

## Desde el nacimiento la piel está habitada por microorganismos, billones de bacterias y microbios, conocidos como microbiota o flora, estos viven en la superficie cutánea y forman parte esencial para desarrollar el sistema inmunológico que protege la piel. Adriana Azuara, quien es experta en el cuidado de la piel y creadora de la marca de belleza premium AgaveSpa, brinda algunos consejos para el cuidado de la microbiota cutánea

La microbiota es el conjunto de microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) que residen no solo en los intestinos, como lo cree la mayoría de las personas, sino que está presente en todo el cuerpo como es el caso de la piel ya que es un órgano vivo que convive con el exterior y cuando se desequilibra aparecen enfermedades y trastornos. ¿Qué es la microbiota de la piel?La superficie cutánea constituye un complejo ecosistema en el que cohabitan bacterias, hongos y microorganismos que participan activamente en la función de proteger la piel. A estas comunidades de microorganismos que residen en la piel se les conoce como flora o microbiota cutáneas. La colonización de la piel comienza en el nacimiento, por parte de los gérmenes presentes en el canal de parto de la madre con los que el bebé entra en contacto. Posteriormente, la diversidad en la composición de la microbiota continuará aumentando. Otros factores que influyen en la composición y salud de la flora cutánea son personales, por ejemplo: la edad, el sexo, la raza, el estado del sistema inmunológico, el estado de ánimo, la alimentación, la hidratación de la piel, los hábitos de higiene y lavado de la piel, incluso los materiales que se utilizan al vestir.  Consecuencias de una microbiota desequilibradaEn condiciones normales, la microbiota mantiene un equilibrio entre sus diferentes componentes, pero cuando el delicado equilibrio de este ecosistema se altera, ya sea por condiciones personales o ambientales, se producirá una alteración llamada Disbiosis que se traducirá en forma de afecciones cutáneas como: acné, descamación, picor, dermatitis atópica o seborreica, psoriasis y la rosácea. Existen varios factores que directa o indirectamente, pueden romper este equilibrio como seguir una dieta desequilibrada, rica en grasas o azúcares, la toma de antibióticos, la contaminación, el estrés o los hábitos de higiene, por ejemplo, el exceso de lavado o la alteración emocional que puede cambiar el pH de la piel, así como el uso de cualquier jabón, crema, maquillaje, perfume o producto que irrite la misma. ¿Cómo cuidar la flora cutánea?Para mantener una piel suave, elástica, y capaz de hacer frente a las agresiones externas, se debe mantener un nivel de hidratación adecuado y reforzar la barrera cutánea para que cumpla su doble función como barrera física e inmunológica. "Para reforzar la flora cutánea es importante que busques productos suaves, respetuosos con la piel, que estén enriquecidos con ingredientes activos, naturales y que contengan complejos probióticos que restauren el equilibrio de la microflora cutánea. Además, intenta encontrar un equilibrio en tu higiene diaria, lávate con delicadeza, sin frotar en exceso, cuida tu alimentación, hidrátate correctamente y protege tu piel del sol" dice Adriana Azuara quien cuenta con más de 19 años de experiencia en el cuidado de la piel y es creadora de la marca de belleza AgaveSpa. Adriana brinda algunos consejos para cuidar la flora de la piel: Encontrar el equilibrio entre una higiene adecuada y el exceso de ella: es decir, no lavarse o ducharse de más, tampoco utilizar agua muy caliente, pues podría dañar la flora cutánea. Al secarse es importante evitar una fricción excesiva, ya que podría eliminar de la piel los microbios benéficos, además de poder causar microdesgarros en los que pueden proliferar microorganismos nocivos. Utilizar productos de skincare respetuosos con la piel: Mantener atención y cuidado al momento de elegir las cremas y leches hidratantes que se utilicen para la rutina diaria de sikincare, elegir aquellas que sean suaves y elaboradas con ingredientes naturales. Cuidar la alimentación: Apostar por una dieta mediterránea, ya que su elevado contenido en grasas saludables, vegetales, proteína y fibra beneficia la microbiota intestinal, lo cual, a su vez, favorece el buen estado del organismo. Hidratarse correctamente: La deshidratación crónica perjudica la flora cutánea, por lo que es necesario beber al menos dos litros de agua al día para mantener la piel saludable. Proteger la piel del sol: Es de vital importancia prevenir los efectos nocivos del sol evitando una exposición intensa a sus radiaciones y usando la foto protección adecuada, no solo en verano, sino todo el año. Evitar vestir con telas sintéticas: sobre todo si se presentan problemas en la piel. Es mejor optar por aquellas naturales como el algodón o el lino, ya que las fibras sintéticas pueden desequilibrar la microbiota cutánea; sobre todo, si las prendas de vestir son ajustadas o se llevan muy pegadas a la piel. Reducir el estrés y dormir lo suficiente: El estrés puede ser un factor desencadenante de algunas alteraciones de la piel que pueden propiciar cambios en la microbiota cutánea e incluso inflamar a nivel celular. No automedicarse: Ciertos fármacos como los antibióticos acaban también con gérmenes que integran la flora cutánea y pueden, por tanto, alterarla, ocasionando a veces, el crecimiento de otras bacterias u hongos indeseables. Sin lugar a duda, la microbiota es un maravilloso ecosistema que hace únicas a las personas y que al cuidarlo y complementarlo con una vida en bienestar, el cuerpo y la piel lograrán mantener un estado mucho más saludable. Acerca de Adriana AzuaraPrimer mujer mexicana reconocida como Latinamerican Wellness  Leader, representante de Wellness for  Cáncer en Latam, reconocida como una de las 100 mujeres más  poderosas de los negocios por la revista Expansión, fue galardonada como uno de los 50 líderes del tequila en estado de Jalisco, homenajeada por Barbie, al elegirla como una de las 12 Roles Models, una campaña que busca inspirar a las siguientes generaciones de lideres femeninas y recientemente fue reconocida por el periódico Excélsior dentro de su campaña "Mujeres que Inspiran mujeres" gracias a su gran trayectoria. Adriana cuenta con más de 19 años de experiencia en el ramo del bienestar y el cuidado de la piel, ha participado en la creación de más de 759 spas alrededor de México y Latinoamérica, además de brindar capacitación y equipamiento a través de su empresa All4Spas para grandes cadenas hoteleras como: Grand Velas, Rosewood Mayakoba y San Miguel de  Allende, Hard Rock Cancún y Riviera Maya, Hilton, Hotel W, Xcaret México, Four Seasons, entre otros. Es creadora y fundadora de la marca de belleza AgaveSpa  considerada por los expertos como una marca Premium en el sector, además distribuye importantes y sofisticadas marcas de belleza y spa como Evidens de Beauté. Redes Sociales: FB: AdrianaAzuaraOficial " IG: adryazuara

**Datos de contacto:**

Alejandra Armenta

5575768479

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/que-es-la-microbiota-en-la-piel-y-como](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Nacional Medicina alternativa Jalisco Nuevo León Ciudad de México Belleza Bienestar

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)