

Es común a mi edad *echarle un ojo* a las bellezas que estudian alrededor. También es común, por lo menos en los últimos tiempos, observar que muchas de ellas utilizan los pantalones a la cadera y unas blusas cortas que llaman mucho la atención. Sin embargo, algo que he notado es que, en su mayoría, las mujeres que tengo la oportunidad de ver en Ciudad Universitaria tienen muchas estrías. Pero, ¿qué son en realidad esas cicatrices en la piel?

Las estrías son bandas paralelas que aparecen en la piel en muslos, rodillas, pecho, nalgas, vientre y caderas (las que con más regularidad notamos los demás), y se presentan también en los hombres. Su aparición se debe a las roturas del tejido conjuntivo en la capa media de la piel a causa de la pérdida de colágeno y elasticidad o cuando se da un estiramiento excesivo. Algunas de las causas que propician la aparición de estrías son el embarazo, la obesidad, la pubertad, los factores hereditarios (que es una de las causas más comunes), el desarrollo acelerado de los músculos (muy común en fisicoculturistas), mala alimentación, piel seca, etcétera.

Muchos dermatólogos afirman que a excepción de las estrías producidas por el embarazo, el resto se pueden prevenir. Es necesario mantener una buena alimentación, realizar actividad física adecuada y sin exceso, evitar los cambios bruscos de peso, tomar suficiente agua y mantener la piel humectada. Para quienes ya las tienen, lo único que se puede hacer es atenuarlas con distintas cremas y lociones o con tratamiento láser.

Lo mejor es estar informados y tomar las medidas necesarias. Mi sorpresa llega cuando una vez que observo las profundas estrías que tienen algunas amigas más en la cadera, miro mi barriga y me quedo sin aliento: ¡también yo las tengo!


Jorge Romo
Estudiante de la carrera de Biología,
Facultad de Ciencias, UNAM

¿Eres estudiante? ¿Te gusta escribir? Entonces este espacio es tuyo. Aquí puedes publicar tus comentarios, reflexiones y experiencias en torno a la ciencia. Envíanos un texto breve y adjunta tu nombre, dirección, teléfono y el nombre de la escuela a la que asistes. *¿Cómo ves?* seleccionará el mejor texto que haya llegado a nuestra redacción antes del último día de cada mes, para publicarlo en la edición que saldrá al público 60 días después.

Manda tus colaboraciones:

Revista *¿Cómo ves?* Fax: 56 65 22 07

Correo electrónico: comoves@universum.unam.mx



¡ABUSADOS
CON LAS
ESTRÍAS!