

**53º Congreso de la Academia Española de Dermatología y Venereología**

## **La piel, clave de la longevidad: su cuidado puede influir en el envejecimiento del cerebro, los huesos y el sistema inmune**

- **Dermatólogos reunidos en el Congreso AEDV 2026, que se celebra en Maspalomas (Las Palmas), destacan el papel de la piel como reflejo y motor del envejecimiento del organismo**
- **La evidencia científica refuerza el papel de la Dermatología en la prevención de enfermedades asociadas a la edad**
- **La inflamación crónica, el eje intestino-piel y los hábitos diarios emergen como factores clave en el envejecimiento saludable**
- **El abordaje integrativo incorpora nutrición, microbiota, estilo de vida y suplementación para mejorar la salud cutánea y sistémica**

**23 de mayo de 2026.-** En el marco del 53º Congreso de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) 2026, que se celebra en Maspalomas (Las Palmas) del 20 al 23 de mayo, los especialistas han puesto de relieve un cambio profundo en la manera de entender la piel y su papel en la salud durante la celebración del **simposio “El dermatólogo como especialista en longevidad: ciencia, evidencia y práctica clínica del envejecimiento saludable”**. Lejos de considerarse únicamente un órgano visible o vinculado a la estética, la piel se consolida como un elemento clave en los procesos de envejecimiento y longevidad, con una influencia directa tanto como reflejo como modulador del estado interno del organismo.

En este contexto, la Dermatología se posiciona como una disciplina central dentro de la medicina preventiva y de la longevidad. Tal y como ha explicado el **Dr. Jorge Soto, dermatólogo de la Policlínica Gipuzkoa de San Sebastián**, “el envejecimiento de la piel reproduce los mismos mecanismos biológicos que ocurren en el resto del organismo”, lo que convierte a este órgano en una ventana accesible para observar procesos complejos como la inestabilidad genética, el acortamiento de los telómeros o la alteración del microbioma. Estos cambios, conocidos como “hallmarks” del envejecimiento, no solo se manifiestan en la piel, sino que evidencian una conexión directa con lo que sucede a nivel sistémico.

Sin embargo, la relación entre la piel y el resto del organismo no es unidireccional. En los últimos años, la investigación ha demostrado que la piel también puede influir activamente en el envejecimiento interno. “El deterioro cutáneo puede generar sustancias proinflamatorias que pasan al organismo y afectan a órganos como el cerebro o los huesos”, ha afirmado el Dr. Soto. Este fenómeno se enmarca dentro del concepto de inflamación crónica de bajo grado o “inflammaging”, uno de los grandes impulsores del envejecimiento y de enfermedades asociadas a la edad. De hecho, algunos estudios han mostrado que intervenciones aparentemente sencillas, como la hidratación adecuada de la piel, podrían contribuir a reducir esta inflamación sistémica e incluso disminuir el riesgo en procesos relacionados con la neurodegeneración.

La importancia de la inflamación como nexo entre piel y longevidad refuerza la idea de que el cuidado cutáneo trasciende la dimensión estética. “Desde la piel se liberan mediadores inflamatorios que pueden provocar deterioro en distintos órganos. Existe una vinculación absoluta entre la salud cutánea y la salud global”, ha destacado el Dr. Soto. La piel se convierte no solo en un marcador visible del envejecimiento, sino también en un potencial punto para promover un envejecimiento más saludable.

### **Dermatología integrativa, más allá del modelo tradicional**

En paralelo a este cambio de enfoque, la Dermatología integrativa emerge como una evolución natural del modelo tradicional. Este abordaje amplía la mirada clínica para incorporar factores como la alimentación, el sueño, el estrés o la salud intestinal, entendiendo que todos ellos influyen de manera determinante en la piel. “La piel no puede entenderse de forma aislada, sino como un reflejo del estado global del organismo”, ha manifestado la **Dra. Almudena Nuño, dermatóloga especializada en Dermatología Integrativa y Longevidad y directora del Instituto de Medicina y Dermatología Avanzada (IMDA) de Madrid**. La evidencia científica respalda esta visión, mostrando que dormir menos de siete horas, mantener niveles elevados de estrés o seguir una dieta rica en ultraprocesados se asocia a mayor inflamación, alteraciones en la función barrera y un envejecimiento cutáneo acelerado.

Desde esta perspectiva, la Dermatología integrativa no sustituye a la convencional, sino que la complementa y la enriquece. “Integra aspectos como la nutrición, el manejo del estrés, el sueño o la salud intestinal dentro del abordaje terapéutico. Esto implica, por ejemplo, ajustar la alimentación en pacientes con acné o rosácea, trabajar estrategias de reducción de estrés en patologías inflamatorias o valorar el estado de la microbiota en casos seleccionados”, ha señalado la Dra. Nuño, quien subraya que el objetivo no es solo tratar los síntomas, sino actuar sobre las causas que los perpetúan.

### **La microbiota intestinal, clave para mejorar la salud cutánea y sistémica**

Uno de los campos que más interés está despertando es el del eje intestino-piel. La investigación en microbiota ha evidenciado que la composición y el equilibrio de los

microorganismos intestinales influyen directamente en la respuesta inmune y en el estado inflamatorio del organismo. “La microbiota intestinal modula el sistema inmune y puede favorecer o reducir procesos inflamatorios que se manifiestan en la piel”, ha indicado la Dra. Nuño. En este sentido, alteraciones como la disbiosis se han relacionado con enfermedades dermatológicas como el acné, la rosácea o la dermatitis atópica.

La **Dra. Inés Escandell, dermatóloga en el Hospital Vega Baja y Clínica Belaneve de Alicante**, ha reforzado esta idea al señalar que “la microbiota digestiva produce metabolitos con efecto antiinflamatorio y regula el sistema inmune, influyendo directamente en la salud cutánea”. Además, en patologías concretas se han observado asociaciones claras entre alteraciones intestinales y manifestaciones cutáneas, lo que abre la puerta a estrategias terapéuticas más amplias que incluyan la modulación de la microbiota. “Por ejemplo, en el acné suele haber una menor diversidad en la microbiota intestinal y eso puede favorecer la activación de ciertas vías que estimulan la producción de sebo. Y en la rosácea existe mayor prevalencia de patologías como el SIBO (Sobrecrecimiento Bacteriano en el Intestino Delgado), mientras que la erradicación de esta patología se asocia a una mejoría cutánea”, ha apuntado la doctora.

En este escenario, la alimentación adquiere un papel protagonista como herramienta de intervención en los procesos de envejecimiento. La evidencia científica respalda el efecto beneficioso de patrones como la dieta mediterránea, que se asocia a una menor inflamación, reducción del estrés oxidativo, una menor mortalidad cardiovascular y menor incidencia de enfermedades crónicas. “La dieta es una estrategia preventiva fundamental en la modulación del metabolismo y la inflamación que, aunque no sustituye a los tratamientos farmacológicos, es un complemento imprescindible”, ha recalado la Dra. Escandell. Alimentos como ciertas verduras, frutos rojos o té verde son muy beneficiosos, pero, por el contrario, el consumo habitual de ultraprocesados, azúcares simples o carnes procesadas se relaciona con una mayor carga oxidativa y un envejecimiento celular más acelerado.

En cuanto a la suplementación, los especialistas coinciden en que puede desempeñar un papel complementario en determinados contextos clínicos. Sustancias como los ácidos grasos omega-3, la vitamina D, los probióticos o los antioxidantes han mostrado beneficios en situaciones específicas, especialmente por su capacidad antiinflamatoria o de apoyo a la función inmunológica. No obstante, insisten en la necesidad de individualizar su uso y de integrarlos siempre dentro de un abordaje médico global, evitando considerarlos como sustitutos de hábitos saludables o tratamientos convencionales.

### **Hábitos de vida para un envejecimiento saludable de la piel**

Más allá de intervenciones concretas, los expertos subrayan que los pilares del envejecimiento saludable siguen siendo los hábitos de vida. La protección solar

adaptada al fototipo, la hidratación cutánea, la práctica regular de ejercicio físico, una alimentación equilibrada, el descanso adecuado y el control del estrés constituyen la base sobre la que construir una piel sana y, por extensión, un organismo más saludable. En este sentido, el ejercicio físico destaca como uno de los factores con mayor impacto sistémico. “La actividad física mejora la estructura de la piel, aumenta la elasticidad y estimula la síntesis de colágeno”, ha apuntado el Dr. Soto, quien recalca que sus beneficios son comparables a los que produce en otros órganos.

Este enfoque global se enmarca dentro de un cambio conceptual más amplio en Medicina, donde el término “antiaging” está siendo sustituido progresivamente por el de “geroprotección”. Este nuevo paradigma no busca frenar el envejecimiento como proceso natural, sino optimizarlo, promoviendo una mayor calidad de vida y reduciendo el riesgo de enfermedades asociadas a la edad desde etapas tempranas. “Debemos empezar a cuidar el envejecimiento mucho antes, no solo cuando aparecen los problemas”, ha concluido el Dr. Soto.

En definitiva, la Dermatología se consolida como una pieza clave en la Medicina de la longevidad, integrando conocimientos sobre Biología del envejecimiento, inflamación, microbiota y estilo de vida. La piel deja de ser únicamente un reflejo externo para convertirse en un actor activo en la salud global, abriendo nuevas oportunidades para la prevención y el abordaje integral del envejecimiento.

#### **Acerca de la AEDV**

La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) es una entidad centenaria a la que están adscritos la práctica totalidad de los dermatólogos españoles (97%) y pretende ser el punto de unión entre ellos. La AEDV tiene por objeto fomentar el estudio de la piel y de sus enfermedades en beneficio de los pacientes. [Accede a la web del 53º Congreso AEDV.](#)

#### **Para más información**

##### **Departamento de comunicación de la AEDV y Fundación Piel Sana de la AEDV**

Alba Galván: [alba.galvan@equipo.aedv.es](mailto:alba.galvan@equipo.aedv.es) / 660 43 71 84

Carolina Ramírez: [carolina.ramirez@equipo.aedv.es](mailto:carolina.ramirez@equipo.aedv.es) / 603 22 61 16

##### **BERBÉS**

Rosa Serrano / Isabel Torres / Raquel Álvarez

[rosaserrano@berbres.com](mailto:rosaserrano@berbres.com) / [isabeltorres@berbes.com](mailto:isabeltorres@berbes.com) / [raquelalvarez@berbes.com](mailto:raquelalvarez@berbes.com)

686 169 727 / 607 067 598 / 697 559 961