



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

En el marco del 53º Congreso de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) 2026, que se celebró 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.



El Dr. Jorge Soto y la Dra. Almudena Nuño, en un momento de la sesión sobre Dermatología y longevidad.