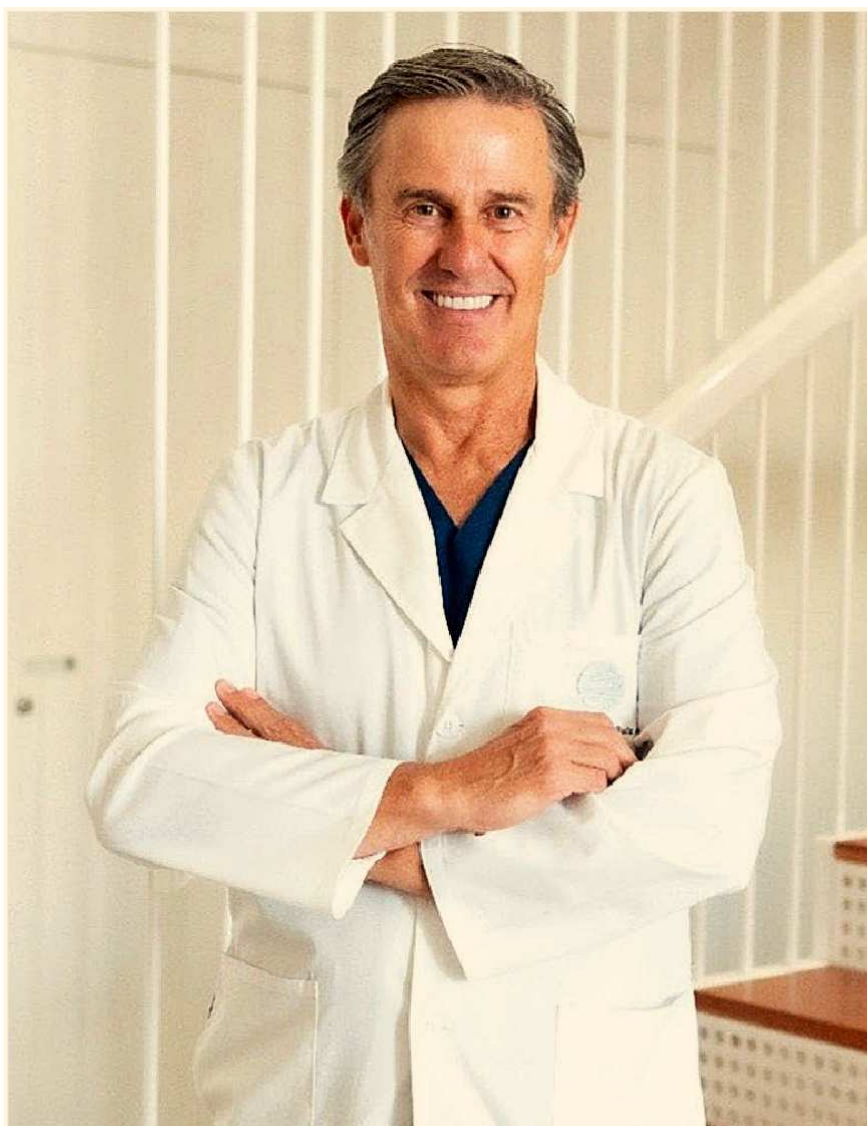




RICARDO RUIZ

“LA IA EMPUJA HACIA ROSTROS CADA VEZ MÁS PERFECTOS Y ARTIFICIALES”

Dermatología. Este especialista reflexiona en ‘Larga vida a tu piel’ (La Esfera de los Libros) sobre el impacto de la cultura digital y el auge de las promesas antiedad

Por **María Sánchez-Monge** (Madrid)

Los estudios han mostrado que la rapamicina prolonga la vida en ratones. Pero tú no eres un ratón». El dermatólogo Ricardo Ruiz, fundador y director médico de la Clínica Dermatológica Internacional, reflexiona en su

último libro, *Larga vida a tu piel* (La Esfera de los Libros, 2026), sobre la longevidad desde la perspectiva de la piel. Considera que la piel «se ha convertido en un escenario en el que se libra una batalla entre la ciencia, el mercado, la tecnología y el relato emocional». Incluso ha aparecido un término clínico para

Ricardo Ruiz,
fundador
de la Clínica
Dermatológica
Internacional.

calificar la obsesión por prolongar la vida a toda costa: síndrome de fijación por la longevidad.

En un momento en el que proliferan los negocios que venden promesas de vivir más y parecer más jóvenes mediante suplementos, péptidos, pruebas médicas y terapias de moda (crioterapia, saunas, inyecciones, luz roja...), Ruiz apela a la evidencia científica, que proporciona herramientas muy eficaces (y baratas) para alcanzar una longevidad saludable sin recetas mágicas.

Reivindica el papel fundamental de la medicina estética dentro de la dermatología, con todos los medios que sean necesarios. Pero recalca que la piel no es un producto, sino un órgano, y considera que lo mejor de un tratamiento estético «es que no reclame autoría». En su opinión, «la cultura digital y la inteligencia artificial empujan hacia rostros cada vez más perfectos y artificiales, y paradójicamente más extraños».

P. Las siguientes palabras están directa o indirectamente relacionadas con su trabajo. Dígame brevemente lo primero que le viene a la cabeza sobre cada una de ellas. Empezamos por longevidad.

R. En primer término, la longevidad es un proceso complejísimo, muy difícil de entender. Segundo, cuando actúas sobre ella tienes que tener mucho cuidado porque puede tener una serie de implicaciones peligrosas. La mayor célula longeva es la célula cancerígena. En tercer lugar, los estudios de longevidad en animales a veces no son extrapolables a los humanos.

P. Envejecimiento.

R. Un proceso natural que hay que aceptar y para el que estamos programados.

P. Transhumanismo.

R. Son tendencias que ocurren, pero lo que yo creo que hay que hacer es intentar aceptar el paso del tiempo. Es verdad que a veces dejamos de hacer cosas no porque seamos viejos, sino porque simplemente dejamos de hacerlas. La clave está en seguir haciendo cosas y aceptar lo que decía Clint Eastwood: «No dejar entrar al viejo, pero no dejar salir al niño».

P. Estética.

R. Para cuidar la mente hay que cuidar la piel. Una estética razonable es sentirte a gusto con tu físico. Y si hay cosas sencillas que pueden hacer que tu piel esté mejor o que te sientas mejor con tu físico, es una forma razonable de mejorarlo. Para mí la estética es mejorar estéticamente una cicatriz, un angioma, una malformación...

P. Usted apela a una medicina estética natural, adaptada a las circunstancias de cada persona... Pero señala que en los últimos años se ha producido una

tendencia a la uniformización, que se traduce en unos rostros que parecen todos iguales.

R. Es verdad que, misteriosamente, algunas mujeres a partir de cierta edad se empiezan a parecer. Es básicamente por un exceso de materiales de relleno, de inyectables. Ha habido una fatiga de rellenos, cada vez se venden menos y la gente ya no quiere inyectarse porque lleva a esas caras con unos pómulos excesivos y unos labios grotescos. Se nos vendía la promesa de que estos rellenos duraban poco tiempo, pero se ha demostrado que permanecen. Hace falta un poco de sentido común y por eso la tendencia actual es hacia una medicina estética regenerativa y preventiva. Se trata de que sea el paciente el que genere su propio ácido hialurónico, su propio colágeno y su propia elastina. Y por eso hay nuevos láseres y otras técnicas innovadoras.

P. Por lo tanto, apuesta por utilizar todas las herramientas disponibles, pero con sutileza.

R. Me gusta la frase que dice: «Lo natural no es lo que no se toca, sino lo que no se nota».

P. ¿Cómo considera que hay que reconducir la relación de la piel con la estética y la longevidad para que se deje de considerar como un producto?

R. Es cierto que la piel ha sido considerada un producto: hay que quitar la arruga, la vena, la mancha... Y es mucho más que eso. Es un órgano que tiene muchísima influencia en nuestro envejecimiento interno; un termómetro del envejecimiento. Además, genera proteínas inflamatorias que hacen que envejecemos peor. Por ejemplo, las personas con psoriasis tienen más enfermedades coronarias. Esto implica que toda la inflamación de la piel tiene influencia a nivel interno. Además, la piel está muy unida a la mente. De hecho, las células de la piel vienen de las mismas células embrionarias que las neuronas. Por eso cuando estamos nerviosos se nos cae más el pelo, empeora la dermatitis o nos ponemos rojos. Y también sucede en el sentido inverso: cuando una persona tiene un problema de piel se siente con la autoestima más baja. En conclusión, la piel y la mente están muy relacionadas. Y hay que tener en cuenta que el 30% de los pacientes que acuden a la consulta de dermatología tienen alguna alteración emocional.

P. Al igual que en otras especialidades médicas, ¿cree que se han centrado demasiado en procesos agudos y no en la cronicidad y en la prevención?

R. Cada vez se tiende más a una medicina más proactiva que reactiva. Hasta ahora tratábamos las complicaciones, pero hoy sabemos que dependemos menos de nuestra genética y más de nuestros hábitos.

“La piel y la mente están relacionadas: el 30% de los que vienen a la consulta tiene alguna alteración emocional”

“Para mí la medicina estética es mejorar estéticamente una cicatriz, un angioma, una malformación...”