

Cuidado de la Piel Seca

Baño:

- ❖ Disminuir la exposición al agua.
- ❖ Duchas cortas o baño menos de 10 minutos.
- ❖ Bañarse en agua tibia.
- ❖ Después de bañarse, secarse a palmadas. No se frote o talle para secarse, ya que al frotar puede aumentar la comezón.
- ❖ Aplicar crema hidratante inmediatamente después de la ducha o baño mientras la piel todavía está ligeramente húmeda, para aumentar la humectación de la piel.
- ❖ Un humidificador en la habitación puede añadir humedad al aire y evitar el secado excesivo.

Lavado de manos:

- ❖ No olvide lavarse las manos seguido, ya que el lavado de manos puede eliminar bacterias y virus dañinos. Si necesita lavarse las manos con frecuencia, los desinfectantes de manos son una buena alternativa.
- ❖ Aplicar crema de manos después de cada lavado de manos. Si se necesita más alivio o si la sequedad es seria, aplique vaselina en las manos antes de acostarse. Si las manos se sumergen con frecuencia en agua, use guantes impermeables para ayudar a proteger sus manos.

Ropa:

- ❖ Las mangas largas y los pantalones son lo mejor para proteger la piel de los niños de sustancias irritantes y para evitar que el niño se rasque.
- ❖ La ropa de algodón (no sintética) es menos irritante que la tela de lana.

Irritantes:

- ❖ Trate de no rascar la piel, ya que esto empeorará la picazón.
- ❖ Ester en contacto con hierbas o hasta en la alfombra, y la exposición a las mascotas puede aumentar la picazón.

Jabones:

- ❖ Los jabones sintéticos o de glicerina son más suaves que los jabones verdaderos.
- ❖ Evite los jabones antibacterianos y otros jabones agresivos como Lever 2000, Ivory, Irish Spring, Dial, etc.
- ❖ Jabones recomendados: Cetaphil, Propósito, Paloma, Aceite de Olay, Carpas.

Lociones/Emolientes:

- ❖ Los humectantes deben aplicarse varias veces al día.
- ❖ Evite los jabones e hidratantes con fragancia. Utilice productos etiquetados con "sin fragancia".
- ❖ Los emolientes más grasientos son más eficaces: la grasa es mejor que la crema, que es mejor que la loción.
- ❖ Cremas recomendadas: CeraVe, Cetaphil, Curel, Creamy Petroleum Jelly.
- ❖ Emolientes recomendados: Aquaphor, Vaseline.

Medicamentos:

- ❖ Los esteroides pueden causar adelgazamiento de la piel y estrías. Utilícelo únicamente en áreas rojas y escamosas. Evite la ingle, la cara, debajo de los senos y las axilas. Utilícelo según las indicaciones de su médico.

