

El cuidado de la piel reseca

La piel reseca, también conocida como **xerosis**, es uno de los trastornos más comunes de la piel.

¿POR QUÉ ES PROBLEMÁTICO TENER LA PIEL RESECA?

La piel protege el interior del cuerpo de todo lo que está afuera de nuestro cuerpo. Básicamente, la piel es nuestra armadura! Cuando nuestra piel está demasiado seca, nuestra "armadura" se llena de pequeñas grietas y no nos protege tan bien. La piel reseca también nos produce picazón. Estaremos más saludables y cómodos si logramos prevenir y reparar la piel reseca.

¿CÓMO SE VE LA PIEL RESECA?

- » Piel áspera, escamosa, opaca y/o agrietada
- » Puede ser del mismo color de la piel, pero también podría tener parches más claros o más oscuros
- » La piel reseca a veces tiene pequeñas protuberancias, como cuando se te pone "la piel de gallina"
- » Las manos, pies o labios podrían pelarse o agrietarse
- » La piel reseca puede presentar algo de picazón, mucha picazón, o no tener picazón del todo

¿QUÉ CAUSA LA PIEL RESECA?

- » **Historial familiar** – La piel reseca puede ser hereditaria de tu familia, al igual que otros trastornos de la piel.
- » **Estacional** – Tu piel podría estar más seca en otoño o invierno.
- » **Ubicación** – Los climas fríos y secos pueden resecar la piel.
- » **Natación** – Los químicos de las piscinas pueden resecar la piel.
- » **Jabón** – Los jabones remueven los aceites naturales de la piel. La piel no es capaz de mantenerse humectada sin estos aceites.
- » **Bañarse sin ponerse un humectante** – Las personas con piel reseca necesitan un humectante después de cada baño o ducha.

CONDICIONES DE PIEL RESECA

Los cuidados para la piel reseca en este folleto también pueden ser útiles para los siguientes trastornos:

- » **Queratosis pilaris** – piel áspera y con protuberancias en los brazos, muslos y mejillas (folleto #31)
- » **Pitiriasis alba** – manchas claras en la piel con piel reseca y opaca, a menudo en la cara
- » **Dermatitis atópica (eczema)** – piel reseca con picazón, acompañada de inflamación o enrojecimiento (folleto #8)
- » **Dermatitis seborreica** – caspa o piel reseca y escamosa en el cuero cabelludo (folleto #45)
- » **Ictiosis vulgar** – piel reseca con pequeñas escamas blancas en las espinillas y el cuerpo

¿CÓMO PUEDO CUIDAR Y REPARAR LA PIEL RESECA?

La piel reseca necesita un cuidado apropiado, con limpieza suave e hidratación cuidadosa. A continuación te damos algunas sugerencias para cuidar la piel reseca.

▶ A LA HORA DEL BAÑO

- Báñate o dúchate con agua tibia. Evita agua que esté muy *caliente* o muy *fría*.
- Reduce el tiempo de baño a alrededor de 10 a 15 minutos.
- No te bañes en tinas con burbujas. Al igual que con el jabón, perderás los aceites naturales protectores de la piel.
- Usa sólo una pequeña cantidad de jabón suave y sólo en las áreas donde lo necesites. Casi siempre, a los bebés y niños pequeños se les puede bañar sin jabón.

A la hora del baño (cont.)

- ❑ La mayoría del tiempo, los niños mayores pueden enjabonarse sólo las áreas sucias del cuerpo (tales como sobacos, genitales, manos y pies).
- ❑ Cuando uses limpiadores, aplícalos al final del baño. Esto evita que el jabón se quede en la piel por demasiado tiempo.
- ❑ No uses jabón antibacterial. Los limpiadores suaves sin fragancia son los mejores para niños con piel reseca.
- ❑ Minimiza el uso de jabón en cualquier erupción activa o piel con picazón.
- ❑ No te restriegues duro cuando laves tu piel.
- ❑ Después del baño, sécate con palmaditas suaves con una toalla. No te frotes ni restriegues la piel.

✓ HUMECTANTES Y PRESCRIPCIONES

- ❑ Dentro de los 3 minutos después de bañarte, aplica los humectantes a tu piel. Esta rutina (llamada "remojar y sellar") ayuda a "contener" la humedad del agua de baño. Luego, ponte pijamas de algodón u otra ropa suave.
- ❑ ¡El momento más importante para aplicarte un humectante es después del baño!
- ❑ También puedes usar el humectante varias veces al día en todo el cuerpo.
- ❑ Los humectantes más espesos en ungüento (como petrolato o vaselina) o las cremas sin fragancia funcionan mejor que los humectantes más líquidos como lociones.
- ❑ Si te prescriben una crema o ungüento medicado, aplícalo sólo en las áreas de piel afectadas, tal como te indicó tu médico.

✓ ROPA Y LAVADO DE ROPA

- ❑ Evita productos de lavado de ropa con tintes o fragancias agregados. Más bien, usa productos de lavado de ropa sin fragancia e hipoalergénicos.
- ❑ Evita usar hojas para la secadora. Inclusive las hojas sin fragancia usadas para la secadora tienen químicos suavizantes que podrían irritar la piel sensible.
- ❑ Si la piel sigue seca o sensible, prueba hacerle un doble enjuague a la ropa para remover el detergente totalmente.
- ❑ Evita usar ropa apretada o con telas "ásperas", tal como la lana cruda.



The Society for Pediatric Dermatology
8365 Keystone Crossing, Suite 107
Indianapolis, IN 46240
(317) 202-0224
www.pedsderm.net

Miembros Colaboradoras de la SPD:
Smita Awasthi, MD
Vivian Lombillo, MD

Revisores del Comité:
Roderic Phillips, MD
Patricia Todd, MD

Revisora Experta:
Lacey Kruse, MD

Revisoras de la Traducción
en Español:
Irene Lara-Corrales, MD
Abigail Martinez, MS

Society for Pediatric Dermatology y Wiley Publishing no se responsabilizan de cualesquier errores ni consecuencias que surjan del uso de la información contenida en este folleto. El folleto fue publicado originalmente en *Pediatric Dermatology*; Vol. 40, No. 2 (2023).

© 2023 The Society for Pediatric Dermatology