



Es importante ayudar a que la piel retenga la humedad para tener un tratamiento exitoso.



Piel seca

La piel seca, escamosa y con comezón es un problema común. Se produce cuando la piel pierde agua (no aceite) al estar en contacto con el medioambiente. El aire seco de los ambientes interiores es una causa común, al igual que bañarse en exceso con jabones fuertes y agua caliente. La piel seca a menudo empeora en invierno debido a las condiciones de baja humedad y a la calefacción.

Prevención

- Humidifique la casa, especialmente el dormitorio.
- Evite las duchas con agua caliente, ya que eliminan el aceite natural de la piel, que ayuda a mantener la humedad. Tomar baños produce menos daño a la piel que ducharse.
- Evite los detergentes fuertes y los jabones con desodorante. Evite la marca Ivory, que es muy astringente. Limite el uso de perfumes y productos perfumados. Use jabones suaves como Dove o Cetaphil.
- Evite exponerse en forma excesiva al sol.
- Use una loción humectante después de bañarse.

Tratamiento en casa

- Siga las pautas de prevención anteriores.
- Báñese día por medio en lugar de todos los días. Use agua tibia o fría

y un jabón suave (Dove, Tone, Basis). Use poco o nada de jabón en las zonas de piel seca. Séquese sin frotar la piel, aplicándole palmadas suaves con la toalla.

- Aplique un humectante (Vaseline, Moisturel, Nutraderm) mientras la piel todavía está húmeda para sellar y retener la humedad. Una capa liviana de vaselina actúa como humectante efectivo y económico. Vuelva a aplicar loción con frecuencia.
- Si tiene las manos muy secas, pruebe el siguiente consejo una noche: aplique una capa delgada de vaselina y colóquese guantes de algodón para dormir. Esto también puede ayudar a suavizar los pies secos.
- Evite rascarse, porque daña la piel.

Llame a Kaiser Permanente si:

- Tiene comezón en todo el cuerpo sin salpullido o causa aparente.
- La comezón es tan fuerte que no lo deja dormir y los métodos de tratamiento en casa no ayudan.
- La piel está muy lastimada debido al rascado.

Si la comezón es un problema, consulte “Alivio de la comezón para piel seca y eccema” en el reverso de esta página.

Eccema

El eccema (dermatitis atópica) es un trastorno crónico de la piel que se presenta comúnmente en las personas con asma, rinitis polínica y otras alergias. Causa un salpullido rojo, escamoso y con mucha comezón, que puede supurar o segregar un fluido transparente. **El salpullido puede presentarse primero en forma de diminutas ampollas que se rompen y forman costra. Tiende a infectarse, especialmente si no se controla el rascado.**

En los niños, el eccema aparece con mayor frecuencia en el rostro, el cuero cabelludo, los glúteos, los muslos y el torso. El eccema generalmente es peor durante la infancia y mejora mucho al comenzar la adultez. Muchos niños mejoran a los 5 ó 6 años. En los adultos, el eccema habitualmente afecta el cuello, la cara interna de los codos y la parte posterior de las rodillas. Los adultos que exponen con frecuencia las manos o los pies a sustancias irritantes como productos químicos presentan eccema en esas zonas.

Tratamiento en casa

Ayudar a la piel a retener la humedad es importante para que el tratamiento tenga éxito.

- Tome duchas o baños diarios breves con agua tibia (no caliente). Use un jabón suave (Dove, Basis, Aveeno, Neutrogena) o un limpiador sin jabón (Cetaphil o Aveeno). De ser posible, báñese sin usar jabón.
- Después de bañarse, séquese la piel aplicando palmadas suaves con la toalla y use una crema lubricante (Vaseline, Nutraderm, DML, Moisturel). La crema puede contribuir a evitar que la piel se seque. Vuelva a aplicar crema con frecuencia.
- Un antihistamínico oral (Benadryl) puede ayudar a aliviar la comezón y a que se relaje lo suficiente como para poder dormir. Evite las cremas y aerosoles con antihistamínicos y antisépticos, ya que irritan la piel.
- Use un humidificador en el dormitorio.
- Evite el contacto con irritantes o alérgenos que causan problemas.
- Lave la vestimenta y la ropa de cama con detergente suave y

enjuague al menos dos veces. No use suavizantes para tela si le causan irritación.

- Para obtener más consejos sobre cómo aliviar la comezón, consulte la sección “Comezón” en el índice de la *Guía práctica de Healthwise®* y *Kaiser Permanente*.

Llame a Kaiser Permanente si

- Aparecen llagas supurantes o con costra, que pueden ser signo de una infección bacteriana.
- Aparece un salpullido rojo y con manchas en el rostro junto con dolor en las articulaciones y fiebre.
- La comezón interfiere con el sueño y el tratamiento en casa no da resultado.

Additional resources

Para obtener más información sobre salud, lea la *Guía práctica de Healthwise®* y *Kaiser Permanente*, visite nuestro sitio web en www.kp.org o comuníquese con el Departamento de Educación de la Salud del establecimiento que le corresponde para obtener libros, videos, clases y recursos adicionales. Para obtener consejo médico, consulte a su doctor o a otro profesional médico.

Alivio de la comezón para piel seca y eccema

- Mantenga fresca y húmeda la zona con comezón. Pruebe aplicarse una compresa empapada en agua helada.
- Un baño de avena puede ayudar a aliviar la comezón. Envuelva la medida de una taza de avena en un paño de algodón y hierva el paño con avena como si lo cocinara. Úselo como una esponja y báñese con agua tibia sin jabón o pruebe con un baño de avena Aveeno Colloidal Oatmeal.
- La loción de calamina ayuda en casos de salpullidos causados por hiedra venenosa o roble venenoso.
- Pruebe una crema de venta libre con 1 por ciento de hidrocortisona en zonas reducidas que presentan comezón. Úsela con moderación en el rostro y los genitales. Si la comezón es grave, el médico puede recetarle una crema más fuerte.
- Pruebe un antihistamínico oral de venta libre (como Chlor-Trimeton o Benadryl).
- Recórtese las uñas o use guantes por la noche para evitar rascarse.
- Use ropa de algodón. Evite el contacto de la piel con telas de lana o de acrílico.

Esta información no intenta diagnosticar problemas de salud ni sustituir el consejo médico o la atención que recibe de su médico personal u otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si desea realizar más preguntas, consulte a su médico.