



KAISER PERMANENTE®

Cuidado de la piel reseca

(Dry Skin Care)

Mucha gente tiene piel reseca, con comezón y escamas. Básicamente, la piel de una persona se pondrá reseca cuando pierde demasiado su humedad natural. Este tipo de evaporación puede agravarse por el aire interior seco, tomar baños con agua caliente o por el uso de jabones fuertes. En el invierno el aire se pone aún mas seco ya que tendemos a calentar las casas. Por eso, la piel reseca, con comezón y escamas puede empeorar aún mas que lo normal.

Para ayudar a prevenir la resequedad de la piel, coloque un humidificador en su habitación o en cualquier lugar del hogar donde pase bastante tiempo, especialmente en el invierno; esto ayudará a humedecer mas el aire. Evite las duchas o baños calientes, los detergentes y jabones fuertes, incluyendo el Ivory. Además, evite todos los productos perfumados y la sobreexposición al sol. Tampoco debe usar productos para suavizar las telas cuando lave la ropa.

En vez de esto, ensaye con un baño en agua tibia o fría y use un jabón suave, tal como Dove, Purpose, Basis o Aveeno. En áreas que sean particularmente secas, use poco o ningún jabón. Cuando salga del baño o la ducha, séquese la piel dándose palmaditas con la toalla en vez de restregarla. Mientras la piel está todavía húmeda, aplíquese un humectante, tal como Vaselina, Moisturel, Nutraderm, Eucerin o Keri Lotion. Vuélvase a aplicar la loción a menudo durante el día. Si las manos están especialmente secas, aplíquese una capa delgada de vaselina y use unos guantes delgados de algodón para dormir.

No importa cuánta comezón sienta, evite rascarse. Puede usar una crema de hidrocortisona al uno por ciento obtenida sin receta en áreas pequeñas donde sienta comezón, pero no use demasiado de la misma en la cara o en el área genital. Puede también tomar un antihistamínico oral tal como Chlor-Trimeton o Benadryl para aliviar la comezón. Aún más, tal vez quiera tomar un baño de avena, lo cual se puede hacer envolviendo una taza de avena en una tela de algodón e hirviéndolo como si estuviera cocinando la avena. Esto se convierte entonces en una esponja que se aplica al bañarse en agua tibia.

De todas maneras, si tiene la piel sensible y reseca, use siempre ropa de algodón y evite las telas de lana y acrílico cerca de la piel.

Si encuentra que la comezón no se puede aliviar con tratamiento casero y es tan molesta que no puede dormir por la noche, llame a su proveedor de salud. También debe llamar si siente comezón por todo el cuerpo pero no tiene salpullido u otras razones para la comezón o si la piel se le pela por rascarse.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliqué el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

7716s