



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

El cuidado de la piel seca

Esta información describe cómo cuidar de la piel seca.

La piel seca puede ser un problema todo el año, pero es más común en el invierno cuando la humedad es baja y el aire es seco. La piel seca puede tener una apariencia escamosa, agrietada o enrojecida. También puede picar. Es importante tratar la piel seca porque la piel lo protege del medio ambiente. El tratamiento involucra rehidratar la piel y agregar humedad a la casa.

La información que describimos a continuación es para personas que no están recibiendo radioterapia. Si está recibiendo radioterapia, la enfermera le entregará información por separado acerca de cómo cuidar de la piel en el área bajo tratamiento. Pregunte a la enfermera de radiación antes de hacer alguna de las cosas que se enumeran a continuación.

Consejos para aliviar la piel seca

Siga los consejos a continuación para ayudar a reparar la piel seca. Estos consejos también pueden ser utilizados para evitar la piel seca.

Ducha y humectación

- Tome un breve baño o ducha con agua tibia o fresca día por medio. Si debe ducharse a diario, tome una ducha breve. No se sumerja en una tina durante mucho tiempo.
- No se frote la piel con una esponja vegetal o esponja. Contienen gérmenes y pueden irritar la piel.
- Algunos jabones pueden resultar fuertes para la piel. Use un jabón suave con humectantes, como:
 - Basis®

- Caress®
 - Cetaphil®
 - Dove®
 - Eucerin®
- Evite friccionarse la piel. Séquese la piel dando palmaditas con una toalla limpia. No se frote para secar.
 - Use un humectante con protector solar de amplio espectro todo el año. Los protectores solares de amplio espectro ayudan a protegerse frente a los rayos solares UVA y UVB. En la etiqueta de estos protectores solares se podrá leer “broad spectrum” (“amplio espectro”). Si el humectante no tiene protector solar, puede aplicarse el protector solar por encima del humectante.
 - Aplique un humectante justo después de salir de la ducha o baño, mientras la piel está todavía húmeda. La mayoría de los humectantes a continuación están disponibles con protector solar.
 - Aquaphor®
 - Caress®
 - Cetaphil®
 - Eucerin®
 - Lubriderm®
 - Jalea de petróleo (Vaseline®)
 - Vuelva a aplicar el humectante antes de irse a dormir.
 - Aplique jalea de petróleo o el humectante recomendado por su médico o enfermera a las manos y los pies a la hora de irse a dormir. Cúbralos con guantes o medias de algodón.
 - Use un bálsamo para labios sin fragancia que no tenga vitaminas. Vuelva a aplicarlo según sea necesario.
 - No se pase la lengua por los labios.
 - Después de lavarse las manos, séquelas dando palmaditas con una toalla, luego aplique humectante.

- No use productos como colonias, geles o lociones para después de afeitarse que contengan alcohol.
- En el invierno, protéjase la piel usando un sombrero y guantes cuando esté al aire libre.
- Evite el contacto directo con telas como lana y angora. Pueden irritar la piel. Use ropa hecha con 100% de algodón y luego cúbrase con ropas de lana.
- No se rasque la piel, incluso si le pica. Rascarse solo lo empeorará.
- Examínese la piel con frecuencia. La piel muy seca puede agrietarse o abrirse. Si se introducen bacterias, pueden llevar a una infección.
- Beba abundantes líquidos todos los días.

En casa

- Mantenga la humedad del aire en su casa bajando la calefacción. Pregunte al médico o enfermera acerca de otras cosas que pueden ayudar a humidificar el aire.
- Use guantes de goma para evitar el contacto directo con limpiadores domésticos agresivos. Vuelva a aplicar crema para manos a lo largo del día.
- Use un detergente suave para ropa como:
 - All® Free Clear
 - Cheer® Free & Gentle
 - Dreft®
 - Tide® Free & Gentle

Comuníquese con el médico o enfermera si:

- Tiene signos de infección, entre ellos:
 - Dolor, enrojecimiento, hinchazón o calor alrededor del área abierta
 - Drenaje de pus que proviene del área abierta
 - Temperatura de 100.4° F (38° C) o más
- Tiene mucha picazón

- Tiene grietas en la piel
- Si tiene sequedad, descamación o picazón en el cuero cabelludo
- Están secos los labios, ojos o el interior de la boca, oídos o nariz
- La piel está muy seca después de haber seguido estos consejos

Si tiene algunas preguntas o inquietudes, hable con un miembro del equipo de atención de su salud. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 AM a 5:00 PM al _____. Después de las 5:00 PM, durante los fines de semana y días festivos, llame al _____. Si no se indica un número o no está seguro, llame al 212-639-2000.