Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cuidado de la piel seca

En esta información se explica cómo cuidar de la piel seca.

Información sobre la piel seca

La piel seca puede ser un problema durante todo el año. Es más frecuente en el invierno, cuando la humedad en el ambiente es menor y el aire es seco. La piel seca puede picar, descamarse, agrietarse o incluso sangrar. Es importante tratar la piel seca, ya que la piel nos protege del medio ambiente y de las infecciones. Puede tratar la piel seca tomando medidas para prevenir la sequedad, hidratándola y agregando humedad a su hogar.

La información siguiente es para personas que no vayan a recibir radioterapia. Si va a recibir radioterapia, un enfermero le dará información sobre cómo cuidar la piel en la zona del cuerpo que recibirá tratamiento. Consulte al enfermero de radioterapia antes de hacer cualquier cosa que se menciona en este recurso.

Cómo mejorar la piel seca

Siga las sugerencias a continuación para tratar la piel seca. Estas también pueden servir para prevenirla.

Lavado de manos

- Limite el lavado de manos a 20 segundos. Use agua tibia. Incluso cuando la piel de las manos esté seca, es importante lavarlas para prevenir infecciones.
- Séquese las manos con una toalla de papel o una toalla limpia, pero deje un poco de agua en las manos.
- Mientras las manos aún están húmedas, aplíqueles una gota de hidratante

suave sin fragancia. Puede consultar la sección “Humectantes” para obtener más sugerencias.

- Si usa un desinfectante de manos a base de alcohol, colóquese hidratante apenas se seque el desinfectante.

Duchas

- Tome baños o duchar breves con agua tibia o fría cada dos días. Si tiene que ducharse a diario, tome duchas breves. No permanezca dentro de la tina por mucho tiempo.
- Algunos jabones podrían ser ásperos para la piel. Use un limpiador suave sin fragancia y un jabón suave con hidratante, como:
  - Cetaphil®
  - Vanicream®
  - Dove®
  - La Roche-Posay®
  - Eucerin®

Humectantes

- Póngase un hidratante con protector solar de amplio espectro todo el año. Ese tipo de protector protege contra los rayos UVA y UVB. También tiene una etiqueta que dice “broad spectum” [amplio espectro]. Si su producto hidratante no tiene protector solar, entonces puede aplicarse uno encima del hidratante.
- Póngase crema hidratante después de ducharse o bañarse, mientras la piel aún está húmeda. La mayoría de estos productos hidratantes viene con protector solar:
  - Aquaphor®
  - Cetaphil®
  - Eucerin®
  - Vanicream

- Lubriderm®
- Petroleum jelly (Vaseline®)
- Aveeno®
- CeraVe®
- Sarna con mentol (da una sensación de frescura). Puede colocarla en el refrigerador para mantenerla fresca.
- La Roche-Posay®

Las pomadas y las cremas pueden ser más útiles y menos irritantes que las lociones. Los ingredientes que ayudan a calmar la piel seca incluyen ácido láctico, urea y ácido hialurónico, glicerina, lanolina, vaselina y aceite mineral.

- Vuelva a ponerse hidratante a la hora de ir a la cama.
- A la hora de acostarse, póngase petroleum jelly o el hidratante que le haya recomendado su médico o enfermero en las manos y los pies. Cúbralos con guantes o calcetines de algodón, o con papel film.
- Póngase un bálsamo para labios sin fragancia y que no contenga vitaminas. Utilice un bálsamo para labios con protección SPF 30 durante el día. Póngaselo cada vez que lo necesite.
- Después de lavarse las manos, séquelas dándose golpecitos con una toalla y luego aplique el hidratante en la piel.

Observe su piel con frecuencia. La piel muy seca se agrieta o se abre. Si se le llegan a meter bacterias, eso podría causar una infección.

Si su piel está seca, deje de usar desodorante, jabones y productos para el cuidado de la piel que contengan alcohol, fragancias, retinoides o alfahidroxiácidos (AHA).

La ropa

- Durante el invierno, protéjase la piel con gorro y guantes al estar al aire libre.
- Póngase ropa que sea 100% algodón y póngase capas de ropa de lana.

- Tome una cantidad suficiente de líquidos todos los días.

En casa

- Baje la intensidad de la calefacción para mantener húmedo el aire de su casa. Para obtener más información sobre el control de aire seco, lea el recurso *El uso de la humedad para hacer frente al aire seco* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/using-moisture-manage-dry-air).
- Póngase guantes de goma para evitar el contacto directo con limpiadores fuertes de uso en el hogar. También debería usarlos al realizar cualquier tarea que implique el contacto con el agua, como lavar los platos. Póngase crema para las manos a lo largo del día.
- Utilice detergentes para ropa suaves, como:
  - All® Free Clear
  - Cheer® Free & Gentle
  - Dreft®
  - Tide® Free & Gentle

Qué se debe evitar

La piel seca podría ser sensible. Si tiene la piel seca, debe evitar lo siguiente:

- Frotarse. Séquese la piel con una toalla dándose golpecitos. No se la frote.
- Rascarse, aun si siente comezón. Rascarse solo empeora la situación.
- Tener contacto directo con telas, como lana o angora (lana que se obtiene del conejo de Angora). Esas telas podrían irritar la piel.
- Usar productos que contengan alcohol, como colonias, perfumes, geles y productos para después de afeitarse.
- Lamerse los labios.
- Fregarse la piel con estropajo o esponja. Esos productos contienen gérmenes que pueden irritar la piel.

Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Dolor, enrojecimiento, hinchazón o calor alrededor de la piel abierta o agrietada
- Pus que drena de la piel abierta o agrietada
- Comezón fuerte
- Grietas en la piel
- El cuero cabelludo escamoso y siente comezón en él
- Sequedad en los labios, ojos, en el interior de la boca, los oídos o la nariz
- La piel seca después de seguir las sugerencias de este recurso
- Cualquier pregunta o problemas inesperados

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Caring for Your Dry Skin - Last updated on October 4, 2023
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center