

## **Nora Medical Group, S.C.**

6969 North Lincoln Avenue 2800 N. Sheridan Road #510  
Lincolnwood, Illinois 60712 Chicago, Illinois 60657  
(847) 674-1200

### **GUÍA PARA LA PIEL SECA**

La piel seca resulta por la incapacidad de mantener o concentrar el agua. Varios factores contribuyen a la habilidad de la piel de conservar el agua. Numerosas moléculas y proteínas dentro de la células que forman la piel, mantienen el agua adentro. Además los aceites y grasas naturales secretados por las glándulas sebáceas, protegen las delicadas células de la piel del medio ambiente y de la pérdida de agua através de la evaporación.

La estructura exacta de los químicos y las proteínas contenidas en las células de la piel, estan determinadas genéticamente y hay variación entre las disitintas personas. Como resultado de esto, algunas personas tienen mayor dificultad de mantener la concentración de agua en la piel.

Los aceites y grasas naturales de la piel se remueven con el lavado de la piel. Jabónes fuertes como el Ivory, Irish Spring, Zest, Coast, etc...remueven estos aceites y grasas y dejan la piel expuesta al ambiente, resultando en últimas en pérdida de agua. Más agua se pierde de la piel, cuando el ambiente que nos rodea es frio y seco, como pasa en el invierno en Chicago.

#### **Pasos a tomar para proteger su piel y disminuir la comezón y la piel seca e irritada:**

1. Utilice jabón grasoso, delicado y suave como Dove, Oil of Olay, Lever 2000, o Tone.
2. No tome duchas con agua muy caliente y de larga duración. El agua demasiado caliente daña la piel. Así que oriente el chorro del agua contra el piso y no contra su piel directamente.
3. Use una crema humectante de buena calidad y cubra su piel inmediatamente después de tomar un baño o usar la ducha. Use cremas como, Vanicream, Cetaphil Cream, Eucerin. Las lociones no son lo suficientemente humectantes para evitar la pérdida de agua de la piel. Una crema suave, no grasosa y delicada como las arriba mencionadas le ofrecerá mayor protección.
4. Considere instalar un humidificador en su sistema de calefacción o use un humidificador en su habitación en las noches para aumentar la humedad en el aire, lo cual hace que la piel pierda menos agua.
5. Si algún área de su piel se pone roja o irritada, trate de aplicar Vaselina o Aquaphor en el area dos veces al día, especialmente en la noche antes de acostarse.
6. Cambie su detergente por uno que no tenga ingredientes alergénicos como, ALL FREE. No use HIPOCLORITO DE SODIO (BLANQUEADOR) O SUAVIZANTE DE ROPA.

7. Regrese a su doctor en cualquier momento si a pesar de estas recomendaciones su piel seca e irritada no se mejora.