

Salud de la Piel

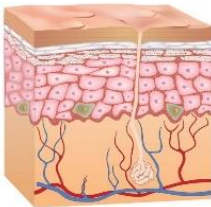


La piel es el órgano más grande del cuerpo y se encarga de proteger al organismo del calor, la luz, las lesiones y las infecciones. También lleva acabo las siguientes funciones:

- Regula la temperatura del cuerpo
- Almacena agua y grasa
- Impide la pérdida de agua
- Impide el ingreso de bacterias
- Actúa como barrera entre el organismo y el entorno

7 Recomendaciones para el cuidado de la piel:

1. **Crea un hábito, limpia diariamente el rostro:** Es fundamental la limpieza del rostro dos veces al día (en la mañana y antes de dormir). Utiliza productos específicos para el rostro.
2. **Nutre la piel:** Debes elegir lociones hidratantes que se adapten a tu tipo de piel y aplícalas diariamente mediante suaves masajes.
3. **Bebe agua de manera abundante:** El agua mantiene la piel hidratada y te ayuda a eliminar toxinas. Además, contiene nutrientes, vitaminas y minerales excelentes para la piel como el calcio, el magnesio y el sodio.
4. **La edad:** Las necesidades de tu piel evolucionan con la edad. Si eres joven, demandará hidratación y protección solar. Al pasar el tiempo, debes dedicarte a los cuidados antioxidantes y la buena nutrición.
5. **Ellos también:** La población masculina también debe ser consciente de la necesidad de hidratar, nutrir y proteger la piel del sol.



La piel

6. **Protección Solar:** Utiliza una loción con un nivel de protección solar mayor de 30 y que sea resistente al agua. No olvides reaplicar cada 2 a 3 horas. Utiliza también: gafas de sol, sombrero y camisa manga larga.
7. **Monitorea las manchas en la piel:** Una incorrecta exposición al sol ocasiona lesiones en la piel. Presta atención a las pecas y los lunares. Si percibes variaciones importantes en su tamaño o color, acude a un dermatólogo.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y después de su tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

First Health Call
1-866-337-3338
TTY- 1-866-921-0101

APS Healthcare
787-641-9133

Referencias

https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/8912.htm#:~:text=La%20piel%20es%20el%20%C3%B3rgano,bacterias%2C%20sustancias%20qu%C3%ADmicas%20y%20temperatura.https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=anatomadelapiel-85-P04436
<https://gemacabanero.com/eliminar-toxinas/>

Preparado por Educadores en salud Licenciados.
Revisado mayo 2021. ©First Medical Health Plan, Inc.