

Salud de la Piel



La piel es el órgano más grande del cuerpo y lo protege del calor, la luz, las lesiones y las infecciones. También se encarga de regular la temperatura, almacenar agua y grasa, impedir la deshidratación y el ingreso de bacterias en el cuerpo. Cuidar la piel de forma adecuada y elegir un estilo de vida saludable puede retrasar el envejecimiento y prevenir diversos problemas de salud. Las siguientes recomendaciones pueden aportar al cuidado de la piel.

1. Limpieza diaria: Es fundamental utilizar productos específicos para limpiar el rostro en la mañana y noche. En cuanto al cuerpo, el agua caliente, las duchas prolongadas y los jabones fuertes eliminan los aceites naturales de la piel. Para protegerla, seque suavemente la piel con una toalla dando pequeños toques para que quede algo de humedad.

2. Rasúrese cuidadosamente: Para proteger y lubricar la piel, aplique crema, loción o gel antes de afeitarse. Utilice una afeitadora limpia y afilada. Aféitese en la dirección en que crece el vello.



3. Nutra su piel: Las necesidades de su piel cambian con la edad. En la juventud, requerirá hidratación y protección solar. Al pasar el tiempo, también necesitará cuidados antioxidantes y combinarlo con una buena alimentación. Puede elegir lociones hidratantes que se adapten a su tipo de piel. Para el uso diario, considere un humectante que contenga factor de protección solar mayor a 15 SPF. Aplíquelas diariamente mientras masajea suavemente la piel.

4. Protéjase del sol: Una de las maneras más importantes para cuidar la piel es protegerla del sol. La melanina es un pigmento químico natural del cuerpo que sirve como defensa contra los rayos ultravioleta que pueden llegar a dañar las células de la piel. La exposición constante al sol puede provocar arrugas, manchas y aumenta el riesgo de cáncer de piel.



Si se va a exponer al sol por más de 15 minutos, debe aplicarse protector solar con al menos 30 SPF resistente al agua y volverlo a aplicar cada dos horas. Evite exponerse al sol entre las 10:00 am y las 4:00 pm, durante ese horario los rayos ultravioleta son más fuertes. Busque la sombra, utilice gafas, cúbrase con ropa, gorras o sombreros que le protejan de los rayos UVA y UVB.



5. Evite las camas de bronceado: Estas emiten las radiaciones UV similares a las del sol, por lo que igualmente pueden provocar daño permanente en la piel.

6. Evite fumar: Este hábito provoca que los vasos sanguíneos que se encuentran en las capas superficiales de la piel se estrechen. Por lo tanto, reduce la cantidad de oxígeno, el flujo sanguíneo y los nutrientes que llegan a la piel. Esto hace que la piel luzca pálida, con aspecto avejentado y contribuye a la formación de arrugas.

7. Beba agua de manera abundante: El agua mantiene la piel hidratada y ayuda a eliminar toxinas. Además, contiene nutrientes, vitaminas y minerales excelentes para la piel como el calcio, el magnesio y el sodio.



8. Lleve una alimentación saludable: Una alimentación saludable puede aportar a que se vea y se sienta mejor.



Alimentarse con frutas, vegetales, granos integrales, proteínas magras y otros productos

bajos en grasas y carbohidratos procesados o refinados pueden ayudar a que la piel esté más sana y luzca joven.

9. Controle el estrés: Cuando el estrés está fuera de control, la piel puede volverse más sensible y pueden aparecer brotes de acné u otros problemas cutáneos. Algunas recomendaciones para manejar el estrés son: dormir lo suficiente, fijar límites razonables, tener balance en la cantidad de tareas pendientes y encontrar tiempo para hacer actividades que disfrute y le diviertan.

10. Monitoree las manchas en la piel: Una exposición incorrecta al sol ocasiona lesiones en la piel. Sin embargo, también pueden aparecer otros indicadores a los que se debe prestar atención. Si percibe variaciones en el tamaño y color, siente dolor o tiene sangrado en sus pecas o lunares, puede ser indicador de cáncer de piel.

Por otro lado, si aparece un sarpullido rojo con picor podría ser indicador de alguna alergia o infección. Una erupción roja en forma de "mariposa" podría indicar la presencia de Lupus. Un color amarillento en la piel podría ser indicador de enfermedad hepática. Preste atención a los cambios inesperados en su piel y visite un dermatólogo lo antes posible.



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 su tratamiento, por favor visite su médico 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:

(2022)<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/skin-care/art-20048237#:~:text=Una%20de%20las%20formas%20m%C3%A1s,Usa%20protector%20solar.>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/skin-care/art-20048237?p=1>

(2022)<https://es.familydoctor.org/proteccion-de-la-piel-en-el-ambiente-de-trabajo/?adfree=true>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000711.htm>

Preparado por Educadores en Salud
Licenciados. Revisado febrero 2023.

©First Medical Health Plan, Inc.