

Salud de la piel



La piel es el órgano más grande del cuerpo. Una de sus funciones es proteger al organismo de la temperatura, bacterias y sustancias químicas. Además, se encarga de graduar la temperatura corporal. El buen cuidado y llevar un estilo de vida saludable, puede prevenir distintos problemas de salud en la piel. A continuación, diferentes recomendaciones para el 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 con una toalla, dando pequeños toques para que quede algo de humedad en la piel.

2. Rasúrese cuidadosamente: Antes de afeitarse, aplique crema o gel para proteger y lubricar la piel. También, utilice una afeitadora limpia y afilada. De igual forma, aféite en la dirección en que crece el vello.



3. Protéjase del sol: Una de las maneras principales de cuidar la piel, es protegerla del sol. La exposición constante al sol puede provocar arrugas, manchas y el riesgo de cáncer de piel. Para una protección completa se recomienda: colocarse protector solar con al menos 30 SPF, resistente al agua, y volverlo a aplicar cada 2 horas. Además, evite exponerse al sol entre las 10:00 am y las 4:00 pm, durante ese horario los rayos ultravioleta son más fuertes. También, busque la sombra, utilice gafas, cúbrase con ropa, gorras o sombreros que le protejan de los rayos ultravioleta.

4. Evite fumar:

Este hábito causa que los vasos sanguíneos que



se encuentran en las capas superficiales de la piel se contraen. Por lo cual, reduce la cantidad de oxígeno, el flujo sanguíneo y los nutrientes que llegan a la piel. También, hace que la piel se observe pálida, con aspecto avejentado y contribuye a la formación de arrugas.

5. Evite el consumo de alcohol: Las bebidas alcohólicas deshidratan la piel, causando arrugas y aumenta el riesgo de padecer enfermedades de la piel, por ejemplo, cáncer, rosácea y acné, entre otros.

6. 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.



7. Lleve una alimentación saludable:

Una alimentación saludable puede aportar a que se vea y se sienta mejor. Alimentarse con frutas, vegetales, granos integrales, proteínas y productos bajos en grasas que pueden ayudar a que la piel esté más sana y luzca joven.



- 8. Controle el estrés:** Es importante manejar el estrés, ya que 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, establecer límites razonables, tener balance en la cantidad de tareas pendientes y encontrar tiempo para hacer actividades que disfrute, entre otras.

- 9. Humecte la piel seca:** Utiliza un humectante que se ajuste a su tipo de piel. Al igual, para el uso diario se recomienda colocarse un humectante que incluya el elemento de protector solar.



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 tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

First Health Call

1-866-337-3338

TTY/TDD 1-866-921-0101

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://medlineplus.gov/spanish/skinconditions.html>

https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/8912.htm#:~:text=La%20piel%20es%20el%20%C3%B3rgano,bacterias%20sustancias%20que%20ADMICAS%20y%20temperatura.

<https://kidshealth.org/es/teens/tips-better-skin.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en febrero 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.