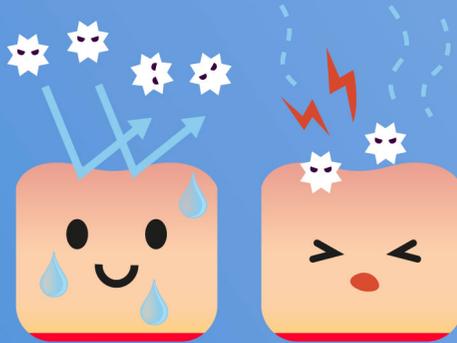


MANTÉN LA FUNCIÓN BARRERA DE TU PIEL



BARRERA CUTÁNEA

Es una función vital de nuestra epidermis. Nos protege de factores externos como:

- Agentes infecciosos: virus y bacterias
- Agentes químicos: contaminación
- Alérgenos

Además:

- Previene la pérdida excesiva de agua
- Contribuye al equilibrio de nuestro organismo

Ceramidas, ácidos grasos y colesterol son claves para su correcto funcionamiento

¿QUÉ SON LAS CERAMIDAS?

- Familia de lípidos
- En el estrato córneo hay al menos 18 tipos de ceramidas diferentes
- I, III y VI-II son esenciales para nuestra piel



Acné



Psoriasis



Eczema



Pityriasis



PATOLOGÍAS Y AFECTACIONES CON ALTERACIÓN DE LA FUNCIÓN BARRERA

- Xerosis: sequedad de la piel
- Dermatitis atópica
- Psoriasis
- Ictiosis
- Acné
- Otras

RECOMENDACIONES



ELIJE BIEN TUS PRODUCTOS

- Fórmulas hidratantes y emolientes
- A mayor afectación, productos más emolientes
- Ejemplos de emolientes: glicerina, siliconas, aceites vegetales, etc.
- Ceramidas: ayudan a reestablecer la función barrera
- Agua termal: por sus propiedades calmantes, alivia el picor
- Utiliza en la higiene "Syndet" (detergentes sintéticos)
- No renuncies a la calidad

CUIDADOS

- Hidrata tu piel a diario
- Sé generoso en la aplicación
- Las fórmulas que además de hidratantes son emolientes aportan suavidad
- Mantén la temperatura del agua del baño o ducha templada
- Sécate la piel a pequeños toques, no frotes



PROTECCIÓN SOLAR

- En el exterior, no olvides la fotoprotección

ROPA

Elige prendas que eviten la sudoración:

- Transpirables
- Mejor de algodón
- Holgadas



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

EN LA PIEL DE LA
ENFERMERA



CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS