

¿Piel seca? Cuídala

HIGIENE



Duchas:

- Diarias
- Cortas (5 minutos)
- Agua templada

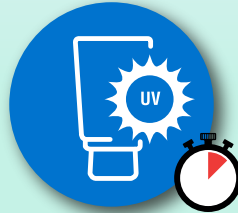
Limpiadores:

- Suaves
- Sin jabón
- Aplicar directamente con las manos
- No usar esponjas

Tras la ducha:

- Seca sin frotar
- Aplica crema inmediatamente después
- Elige cremas para piel seca, de rápida absorción y sin perfume
- Ten una crema específica para la cara y otra para el cuerpo

PROTECCIÓN SOLAR



CADA 2 HORAS

- Alta: FPS 50
- A diario y durante todo el año
- Reaplica cada 2 horas
- Usa sombreros y gorras



A DIARIO

ALIMENTACIÓN



- A diario: frutas, verduras y hortalizas
- Proteínas y grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, aguacate, pescado azul y frutos secos
- Hidrátate: agua, infusiones y caldo



EVITA



- Alcohol
- Tabaco
- Refrescos
- Temperaturas extremas y ambiente seco
- Cambios bruscos de temperatura
- Viento
- Calefacción muy alta
- Aire acondicionado
- Saunas



DATOS DE INTERÉS

¿Qué es la piel seca?

Afección común que afecta a personas de todas las edades cuando la piel no puede regular los niveles de agua retenidos entre sus capas

¿Por qué aparece?

Existen varias causas: internas (envejecimiento, enfermedades como la diabetes o deficiencia para regular la cantidad de agua en la piel) y externas (condiciones meteorológicas y hábitos de higiene)

Síntomas

Piel áspera, descamación, sensación de tirantez, enrojecimiento, picor y grietas

Factores desencadenantes

Tiempo frío o seco, daño por exposición al sol, uso de jabones agresivos y duchas o baños prolongados y muy frecuentes

EN LA PIEL DE LA
ENFERMERA



Organización Colegial de Enfermería de España

CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS