



Consejo General de Colegios Oficiales  
de Enfermería de España



Instituto Superior de  
Formación Sanitaria

Te cuidamos toda la vida



## NOTA DE PRENSA



Consejo  
General  
de Enfermería

EN LA PIEL DE LA  
ENFERMERA 



Webinar: Técnicas de limpieza de cuerpo y rostro en función de las patologías cosméticas

## Las enfermeras dan las claves para una correcta higiene de cuerpo y rostro en función de las patologías de cada paciente

- El Instituto Superior de Formación Sanitaria (ISFOS) del Consejo General de Enfermería, ha organizado el Webinar “Técnicas de limpieza de cuerpo y rostro en función de las patologías cosméticas” para que las enfermeras actualicen sus conocimientos sobre higiene de la piel y los cuidados apropiados en función de las patologías dermatológicas.
- Como se ha señalado en el Webinar, tan perjudicial es pensar que solo limpiarse la cara con agua es suficiente como el exceso de higiene. Según los datos de un estudio que han presentado, el 18% de la población se lava la cara tres o más veces al día. Si bien el 43% y el 26% de la población piensa que la limpieza con agua es suficiente por la mañana, respectivamente. Además, el 34% no tiene la sensación de tener una piel hidratada tras la higiene.
- Como señala Pilar Fernández, directora de ISFOS, “las enfermeras juegan un papel crucial en este ámbito. Son muchas veces el primer contacto con el paciente, los ojos que detectan alteraciones, y las manos que acompañan en los cuidados, por lo que es imprescindible estar al día en las últimas técnicas, productos y protocolos de actuación”.

**Madrid, 14 de mayo de 2025.-** La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano, nuestra primera barrera de defensa, y refleja de manera directa nuestro estado de salud general. Por eso, su cuidado no es solo una cuestión estética, sino una necesidad clínica. En este sentido, la higiene diaria, tanto del rostro como del cuerpo, se

convierte en un pilar esencial para la prevención, el tratamiento y el cuidado de múltiples patologías dermatológicas.

Para dotar a las enfermeras y enfermeros de herramientas, conocimientos y competencias específicas en dermatología y el cuidado de la piel, el Instituto Superior de Formación Sanitaria (ISFOS) del Consejo General de Enfermería, en colaboración con CeraVe, han organizado un webinar gratuito sobre "Técnicas de limpieza de cuerpo y rostro en función de las patologías cosméticas".

Como señala Pilar Fernández, directora de ISFOS, "las enfermeras juegan un papel crucial en este ámbito. Son muchas veces el primer contacto con el paciente, los ojos que detectan alteraciones, y las manos que acompañan en los cuidados, por lo que es imprescindible estar al día en las últimas técnicas, productos y protocolos de actuación".

Para Mercedes Abarquero, responsable de comunicación científica de CeraVe, "las enfermeras ayudan a mejorar los hábitos de higiene y también a conseguir que el estado de la piel que tienen los pacientes mejore gracias a la elección del producto, a su utilización de forma adecuada, tanto en intensidad como en frecuencia de utilización. Por ello, las enfermeras deben conocer perfectamente estos productos, cómo son y cómo se deben utilizar para formar a la población".

Y es que como ha señalado Carolina Lázaro, enfermera de Dermatología del Hospital Universitario Rey Juan Carlos de Móstoles de Madrid, "las enfermeras somos las encargadas de la educación sanitaria, de acompañar al paciente y resolverle todas las dudas que, muchas veces, no se atreven a consultar".

### **Consejos de higiene**

Como se ha señalado en el Webinar, tan perjudicial es pensar que solo limpiarse la cara con agua es suficiente como el exceso de higiene. Según los datos de un estudio que han presentado, el 18% de la población se lava la cara tres o más veces al día, si bien realizan la limpieza sólo con agua un 43% por la mañana, y un 26% antes de acostarse. Como resultado el 34% no tiene la sensación de tener una piel hidratada tras la higiene.

Como ha detallado Carolina Lázaro "tenemos que hacer hincapié en que el excesivo lavado, la excesiva limpieza no es buena. Hay que lavarse, como mucho, dos veces al día. Al final una de las funciones principales de la piel es la barrera cutánea. Si nosotros hacemos una limpieza exhaustiva y limpiamos de más, lo que conseguimos es quitar esa barrera cutánea y tenemos que protegerla", ha incidido la enfermera.

Así, en el caso del cuerpo, "lo importante es que la duchas sean cortas, con jabones suaves y que el agua sea tibia. No se recomienda el uso de esponjas, pues son un caldo de cultivo para los microorganismos. Después deben secarse con pequeños toques, sin friccionar la piel. También es muy importante, y que los pacientes pasan por alto, es aplicar en emolientes adecuados al tipo de piel o al tipo de patología de cada paciente", ha explicado Lázaro.

En el caso de la cara, la recomendación general "es no superar el lavarse dos veces al día, por la mañana y por la noche, pero sobre todo es importante la higiene nocturna, pues después de la exposición a todos los factores externos, es clave eliminar la suciedad que se presenta en la piel. Especialmente en el caso de las mujeres o de los hombres que se maquillan, es preciso eliminar los restos de maquillaje que puedan quedar en la superficie de la piel. Además, debemos recordar que el agua no es suficiente. Las sustancias liposolubles no se pueden eliminar sólo con el agua. La elección del producto de higiene, con syndets de fácil aclarado, donde se pueden incluir activos dermocosméticos, pH equilibrado pueden ayudar a mejorar la apariencia de la piel. Por lo que no debemos banalizar este paso del tratamiento", ha concretado Mercedes Abarquero.

### **Cuidados personalizados**

A todo ello se une que también "en la limpieza de la piel los cuidados no son iguales para todos, deben ser personalizados. Primero hay que analizar qué tipo de piel tiene cada paciente, porque hay distintos tipos de piel y distintos tipos de necesidades. Hay veces que incluso se pueden combinar distintas necesidades en un mismo paciente. Además, esas necesidades pueden ir cambiando, tanto a lo largo de la vida como dependiendo de las estaciones, según la edad o el estado metabólico en el que se encuentren", ha explicado Mayte Truchuelo, dermatóloga del Hospital Universitario San Rafael de Madrid.

Así, Truchuelo ha repasado las principales patologías dermatológicas y la higiene más apropiada para cada caso. "Las patologías más comunes, a nivel facial, son la piel grasa, la piel con acné, la piel seca, la piel sensible o con rosácea y la piel fotoenvejecida. A nivel corporal, estarían la piel grasa, la piel con psoriasis o con dermatitis atópica, fundamentalmente".

"En el caso de las pieles sensibles, reactivas y con rosácea es donde hay que tener más cuidado con la higiene, pues una mala limpieza puede empeorar mucho la patología, que ya de por sí es una piel con tendencia a la irritación. La limpieza, por definición, puede ser una actividad que puede irritar todavía más, especialmente si no lo hacemos bien, o lo hacemos con activos que no estén indicados", ha subrayado la dermatóloga.

En todos los casos, "es preciso adaptar los productos de limpieza, tanto en formulación como en activos, dependiendo del tipo de piel. También es fundamental la hidratación en aquellas pieles que lo precisen y, siempre utilizar un fotoprotector según la patología", ha concluido Truchuelo.

### **En la piel de la enfermera**

Este Webinar se enmarca dentro del proyecto "En la piel de la enfermera", impulsado por el Instituto Superior de Formación Sanitaria (ISFOS), en colaboración con el Consejo General de Enfermería y CeraVe. Como destaca la directora de ISFOS "este proyecto nació con un objetivo muy claro: dotar a las enfermeras y enfermeros de herramientas, conocimientos y competencias específicas en dermatología y el cuidado de la piel, un

área fundamental de la salud que, en muchas ocasiones, no recibe toda la atención que merece en la práctica diaria”.

De igual manera, Mercedes Abarquero, ha destacado el compromiso de CeraVe para ayudar a “contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas a través del cuidado de la piel, en pieles sanas o con alguna necesidad específica, donde el papel de la enfermería es clave. Por ello, estamos muy orgullosos de continuar el proyecto; bajo el lema “En la piel de la enfermera” en colaboración con el Consejo General de Enfermería y el Instituto ISFOS. Un proyecto que también incluye una beca de investigación bajo la misma denominación”.