

Solo  
depende  
de ti



FOTO: CORTESIA

# Evita tener piel seca y escamosa

**SALUD**  
WH

**E**n la mayoría de los casos, la piel seca responde bien a las medidas relacionadas con el estilo de vida, como usar cremas humectantes y evitar bañarse y ducharse con agua caliente durante mucho tiempo.

El médico probablemente realizará una exploración física y preguntará

sobre tu historia clínica, como cuándo comenzó la piel seca, qué factores la mejoran o empeoran, tus hábitos de baño, tu dieta y cómo cuidas tu piel.

El médico puede sugerir ciertas pruebas de diagnóstico para verificar si la piel seca es el resultado de una afección médica preexistente, como una tiroides hipoadictiva (hipotiroidismo).

**Tratamiento**

Si tienes la piel muy seca y escamosa, es probable que tu médico te recomien-

de usar una crema de venta libre (sin receta) que contenga ácido láctico o ácido láctico y urea.

Si tienes una enfermedad de la piel más grave, como dermatitis atópica, ictiosis o psoriasis, es probable que tu médico te recete cremas y ungüentos u otros tratamientos además de los cuidados en el hogar.

A veces, la piel seca provoca dermatitis, que causa enrojecimiento y picazón en la piel.

En estos casos, el trata-

miento puede comprender lociones de hidrocortisona. Si la piel se agrieta, el médico puede recetar vendajes húmedos para ayudar a prevenir la infección.

## Estilo de vida y remedios caseros

Las siguientes medidas pueden ayudarte a mantener la piel húmeda y saludable:

■ **Humecta la piel.** Los humectantes ofrecen un escudo sobre la piel para mantener la humedad.

Aplica la crema hidratante varias veces al día y después de bañarte.

■ Los humectantes más densos dan mejores resultados, como las marcas de venta libre Eucerin y Cetaphil.

También es recomendable que uses cosméticos que contengan humectantes.

Si tu piel es extremadamente seca, puedes aplicar algún aceite, como aceite de bebé, mientras tienes la piel húmeda.

El aceite tiende a per-

manecer más tiempo que los humectantes y evita que se evapore el agua de la superficie de la piel.

Otra posibilidad es aplicar ungüentos que contengan vaselina (Vaseline, Aquaphor).

Estos pueden sentirse grasosos, por lo que es posible que desees usarlos solo a la noche.

■ Usa agua tibia y limita el tiempo de baño.

# ... Evita tener piel seca y escamosa

■ Las duchas o baños largos y el agua caliente eliminan los aceites de la piel.

■ Reduce el tiempo de la ducha o el baño a cinco o diez minutos y usa agua tibia, no caliente.

■ Evita los jabones ásperos y desecantes.

■ Es mejor usar cremas de limpieza o lociones limpiadoras para la piel suaves, y geles de baño o de ducha con humectantes agregados.

■ Elige jabones suaves con grasas o aceites agregados.

■ Evita usar desodorante y detergentes, perfumes y alcohol antibacterianos.

■ Aplica un humectante inmediatamente después de bañarte.

■ Seca la piel con golpes suaves con una toalla de manera tal que quede algo de humedad.

■ Un par de minutos después de bañarte, aplica crema o ungüento hidratante para retener la humedad en la piel.

■ Un producto que cuente con el petrolato entre sus tres ingredientes principales puede ser



FOTO: CORTESIA PIXABAY

mejor.

■ Los productos que contienen glicerina, ácido láctico o urea también pueden ayudar.

■ Usa un humidificador.

■ El aire seco y caliente de los interiores puede

resecar la piel sensible y empeorar la picazón y la descamación.

■ Un humidificador portátil o uno colocado en la caldera añade humedad al aire dentro de tu hogar.

■ Asegúrate de mantener limpio el humidifi-

cador.

■ Elige telas adecuadas para tu piel.

■ Las telas naturales, como el algodón y la seda, dejan que la piel respire.

■ Sin embargo, la lana, aunque es natural, puede irritar incluso la piel nor-

mal.

■ Lava la ropa con detergentes sin tintes ni perfumes, ya que ambos pueden irritar la piel.

Si la piel seca te provoca picazón, aplica compresas frías en la zona.

Para reducir la inflama-

ción, usa una crema o un ungüento de venta libre que contenga por lo menos un 1 % de hidrocortisona.

Si estas medidas no alivian los síntomas o si estos empeoran, consulta con tu médico o con un dermatólogo.

## Prepararte para la consulta.

Preparar una lista de preguntas te ayudará a aprovechar al máximo tu tiempo con el médico. En caso de piel seca, algunas preguntas básicas son las siguientes:

■ ¿Cuál es la causa más probable de mi piel seca?

■ ¿Tengo que hacerme pruebas?

■ ¿Es probable que la afección desaparezca por sí sola?

■ ¿Qué rutinas para el cuidado de la piel me recomiendas?

No dudes en hacer otras preguntas que puedas tener

## Qué esperar del médico

Es probable que el médico te haga varias preguntas, como las siguientes:

■ ¿Tienes otros síntomas?

■ ¿Los síntomas han sido continuos u ocasionales?

■ ¿Existe algo que, al parecer, esté mejorando la piel?

■ ¿Existe algo que, al parecer, esté empeorando la piel?

■ ¿Qué medicamentos estás tomando?

■ ¿Con qué frecuencia te bañas o duchas? ¿Usas agua caliente? ¿Qué jabones y champús usas?

■ ¿Usas cremas humectantes? Si es así, ¿cuáles y con qué frecuencia las usas?

## HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

301 657 2225

## TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,  
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,  
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

PACIENTES NUEVOS

Limpieza  
\$60

Incluye: Examen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

703-256-1183  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003



¡Use la mascarilla!  
¡Cuide su salud y la de su comunidad!

- Utilice la mascarilla al salir de su casa.
- Mantenga el distanciamiento social.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No salga de su casa si está enfermo/a.
- Si lo necesita, hágase la prueba del COVID-19 y quédese en cuarentena.

El uso correcto de la mascarilla incluye:

- Tape la boca y la nariz completas, todo el tiempo.
- Lave la mascarilla con frecuencia (o reemplace si es desechable).
- No baje la mascarilla a la barbilla.
- Lávese las manos luego de tocar la mascarilla.

Más información en: <https://coronavirus.dc.gov/>

Un proyecto de Fiesta DC, Inc. | [www.fiestadc.org](http://www.fiestadc.org) | [info@fiestadc.org](mailto:info@fiestadc.org) | 202-390-2335

Mascarillas elaboradas a mano por la colectiva de mujeres de DC, Rayo de Esperanza. <https://www.rayodeesperanzadc.com/>

