

# La resequedad de la piel y el eczema



*Es importante ayudar a que la piel retenga la humedad para tener un tratamiento exitoso.*



## La piel reseca

El tener la piel reseca, con comezón y escamosa es un problema común. Esto resulta cuando la piel pierde agua (no aceite) con el aire. El aire interior seco es una causa común para que esto ocurra, así como bañarse excesivamente con jabones fuertes y agua caliente. La resequedad de la piel a menudo empeora en el invierno debido a que la humedad es más baja y a la calefacción interior.

## Prevención

- Humidifique su casa, especialmente la habitación donde duerme.
- Evite las duchas calientes. Éstas le extraen a la piel su aceite natural, el cual ayuda a mantener la humedad. Los baños son más suaves para la piel que las duchas.
- Evite los detergentes fuertes y los jabones con desodorantes. Evite el jabón de marca Ivory, el cual reseca mucho. Limite el uso de perfumes y de productos perfumados. Use jabones suaves, tales como Dove o Cetaphil.
- Evite exponerse excesivamente al sol.
- Use una loción humectante después del baño.

## Tratamiento casero

- Siga las guías de prevención enumeradas en la primera columna.
- Báñese un día de por medio en vez de hacerlo todos los días. Use agua tibia o fría y un jabón suave (Dove, Tone, Basis). Use poco o ningún jabón en las áreas donde la piel esté reseca. Séquese colocando la toalla sobre la piel; no la restrigie.
- Aplíquese un humectante (Vaseline, Moisturel, Nutraderm) mientras la piel todavía esté húmeda para preservar la humedad. Una capa delgada de vaselina también es efectiva y es un humectante de bajo precio. Reaplíquese a menudo la loción.
- Para manos muy secas, haga esto por una noche: Aplíquese una capa delgada de vaselina y use guantes delgados de algodón para dormir. (Esto también puede ayudar con los pies resecos.)
- Evite rascarse, lo cual causa daño a la piel.

## Llame a Kaiser Permanente si . . .

- siente comezón por todo el cuerpo sin una causa obvia o sin salpullido
- la comezón es tan severa que no puede dormir y los métodos de tratamiento casero no están ayudando
- la piel se encuentra muy pelada por rascarse

Si la comezón es un problema, vea "Cómo aliviar la comezón debida a la resequedad de la piel y al eczema" a la vuelta de esta página.



## El eczema

El eczema (dermatitis atópica) es una afección crónica de la piel, común en personas que padecen de asma, fiebre del heno y otras alergias. Causa un salpullido con escamas y mucha comezón que puede supurar o soltar un líquido transparente. El salpullido puede aparecer primero en forma de pequeñas ampollas que se revientan y forman costras. Tiende a infectarse, especialmente si la persona se rasca continuamente.

En los niños, el eczema aparece más a menudo en la cara, cuero cabelludo, nalgas, muslos y torso. El eczema a menudo es peor durante la infancia y mejora mucho en los adultos jóvenes. Muchos niños mostrarán mejoría para los 5 ó 6 años.

En los adultos, el eczema usualmente afecta el cuello, la parte interior de los codos y la parte posterior de las rodillas. Los adultos cuyas manos o pies se encuentran expuestos a menudo a sustancias irritantes, tales como productos químicos, llegan a tener eczema en esas áreas.

## Tratamiento casero

Es importante ayudar a que la piel retenga la humedad para tener un tratamiento exitoso.

- Tome baños diarios breves con agua tibia. (No use agua caliente.) Use un jabón suave (Dove, Basis, Aveeno, Neutrogena) o un limpiador sin jabón (Cetaphil or Aveeno). Si es posible, báñese sin jabón.
- Después del baño, séquese la piel sin restregarla y aplíquese una crema lubricante (Vaseline, Nutraderm, DML, Moisturel). La crema puede también ayudar a evitar que la piel se reseque. Reaplique la crema a menudo.
- Un antihistamínico oral (Benadryl) puede ayudar a aliviar la comezón y a relajarlo lo suficiente como para permitirle dormir. Evite las cremas y rociadores antihistamínicos y antisépticos que iriten la piel.
- Use un humidificador en la habitación.
- Evite el contacto con sustancias que le produzcan alergia o que lo iriten.
- Lave su ropa y la ropa de cama con un detergente suave y enjuáguela por lo menos dos veces. No use suavizantes de ropa porque causan irritación.

- Para más sugerencias acerca de cómo aliviar la comezón, ver bajo “Comezón” en el índice de su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.

## Llame a Kaiser Permanente si . . .

- le aparecen lesiones que formen costras o que supuren, ya que puede que se haya presentado una infección bacteriana
- le aparece un salpullido rojo en la cara acompañado de dolor en las coyunturas y fiebre
- si la comezón interfiere con el sueño y el tratamiento casero no está funcionando

### Otros recursos

Para mayor información acerca de la salud, consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*, escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563, visite nuestro sitio Web en [www.kp.org](http://www.kp.org) o contacte el Centro de Educación para la Salud de su centro para obtener libros o videos, participar en clases y para recursos adicionales.

## Cómo aliviar la comezón debida a la resequead de la piel y al eczema

- Mantenga fresca y húmeda el área donde siente la comezón. Pruebe con una compresa remojada en agua helada.
- Un baño de avena puede ayudar a aliviar la comezón. Envuelva el equivalente a una taza de avena en una tela de algodón y póngala a hervir como para cocinarla. Use esto como esponja y báñese en agua tibia sin jabón o tome un baño con el producto Aveeno Colloidal Oatmeal.
- La loción de calamina sirve para los salpullidos causados por la hiedra venenosa o el zumaque venenoso (en inglés “poison ivy” y “poison oak”).
- Pruebe con una crema de hidrocortisona al 1 por ciento de venta libre, en áreas pequeñas de comezón. Aplíquese muy poca crema en la cara o en los genitales. Si la comezón es muy fuerte, puede que su doctor le recete una crema más fuerte.
- Pruebe con un antihistamínico oral de venta libre (tal como Chlor-Trimeton o Benadryl).
- Recórtese las uñas o use guantes de noche para no rascarse.
- Use ropa de algodón. No deje que las telas de lana o acrílicas le toquen la piel.

La información aquí presentada no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de la información o del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico o con otro profesional médico. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de su medicamento, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica en particular; cualquier producto similar puede ser usado.