

## RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO DE LA PIEL

---

Evitar la exposición excesiva a los rayos del sol para prevenir el envejecimiento de la piel, la aparición de ciertos tumores de piel como pueden ser los llamados carcinomas basocelulares, los carcinomas espinocelulares, o el melanoma.

Evitar la exposición solar directa entre las 11 de la mañana y las 4 de la tarde y que son las horas de máxima irradiación.

Usar prendas de vestir transpirables, gorra y gafas de sol homologadas. Aplicarse un fotoprotector en las zonas del cuerpo expuestas al sol.

Extremar las precauciones respecto al exceso de exposición solar en niños, adolescentes y ancianos ya que estos grupos tienen una piel más sensible al daño que puede provocar el sol.

Revise su piel con regularidad para detectar cambios en el tamaño, la forma, el color o la textura de sus marcas de nacimiento, lunares y manchas. Esos cambios pueden ser un signo de cáncer en la piel.

Mantener una dieta equilibrada y una correcta hidratación.

En pieles con acné utilizar productos adecuados para pieles grasas y acnéicas. Evitar los cosméticos que contengan sustancias grasas en su composición ya que pueden empeorar el cuadro. No manipular las lesiones para evitar que éstas se sobreinfecten y formen heridas que puedan dejar cicatrices.

En atópicos mantener la piel muy hidratada. Tras el baño aplicar una crema emoliente sobre la piel ligeramente húmeda. Evitar las ropas que contengan tejidos sintéticos y lanas ya que pueden producir irritación. Son preferibles las ropas de algodón o lino. Evitar la exposición al calor excesivo, la sequedad ambiental y las sustancias que pueden irritar la piel (como el cloro del agua de las piscinas).

Los pacientes con dermatitis seborreica deberán evitar las situaciones estresantes, el consumo de alcohol y los alimentos picantes o muy especiados porque pueden agravar los síntomas.

Para prevenir la aparición de hongos en la piel hay que evitar la humedad, el calor y la oclusión ya que estos factores favorecen la aparición de los mismos. Caminar con calzado en lugares públicos y húmedos como pueden ser las piscinas o los vestuarios de los gimnasios. Secar bien la piel, sobre todo en las zonas de pliegue y entre los dedos, tras la ducha.