

La piel reseca es común, especialmente en el invierno. La piel reseca, también llamada xerosis, no es usualmente seria, pero puede ser muy molesta. Es más común en la parte baja de las piernas, los brazos, los lados del abdomen y los muslos. Los síntomas frecuentemente incluyen piel escamosa, picazón y rupturas de la piel.

La mayoría de los casos de piel reseca son resultado de factores ambientales. La buena noticia es que esos factores pueden ser controlados o parcialmente controlados. Esto significa que muchas personas pueden mejorar la imagen y sensación de su piel reseca al hacer cambios en sus rutinas diarias.

### ¿Por Qué Está Su Piel Reseca?

Generalmente, la piel se pone reseca porque le falta agua o grasa. Aquí hay algunas razones por lo que esto puede pasar:

- La piel es más reseca en el invierno, porque los niveles de temperatura y humedad – la cantidad de agua en el aire–disminuye. Lo opuesto se da en las regiones desérticas, donde las temperaturas permanecen altas, pero los niveles de humedad son bajos.
- El aire acondicionado y calefacción central, las cocinas de combustión de madera, los calentadores de espacios y estufas reducen la humedad del aire.
- El tomar duchas o baños frecuentemente, especialmente por períodos de tiempo extensos y con agua caliente, rompe las barreras de lípidos en su piel. Esto también ocurre cuando nada frecuentemente, especialmente en piscinas con fuerte contenido de cloro.
- Los jabones duros o detergentes eliminan lípidos y agua de la piel.
- Como cualquier tipo de calor, el sol también reseca la piel.
- Las enfermedades del tiroides pueden reducir la actividad de sus glándulas de la sudoración y de las grasas, lo que conlleva a la piel áspera y seca.

### Tratamiento Casero

Los siguientes tratamientos son fáciles de adaptar a sus rutinas diarias en el hogar y pueden ayudar a reemplazar la humedad de su piel:

- Use agua tibia cuando tome duchas o baños. Usted debe limitar el tiempo en la ducha o bañera a 15 minutos o menos por día.
- Evite usar jabones duros que resecan la piel. Los jabones desodorantes son un ejemplo. Si necesita usarlos, limite su uso a áreas que pueden producir olores, como las axilas, los pies y genitales. Use cremas o secadores con humedad añadida o jabones suaves con grasas o aceites añadidos.
- Cuando se bañe, no use la toalla vigorosamente. Cuando se seque después de salir de la bañera o la ducha, no frote la piel. Pase la toalla suavemente o en forma de palmaditas sobre la piel, de forma tal que quede cierta humedad.

- Aplíquese un humectante en la piel-idealmente, hágalo inmediatamente después de la ducha o baño de forma tal que el humectante se adicione a la humedad de la ducha. Los productos llamados “cremas” son frecuentemente más efectivos que las lociones. Use un producto que contenga aceite si tiene una piel severamente reseca.
- Use un humidificador en su casa cuando encienda la calefacción central en el invierno. Esto le agregara humedad al aire. Usted puede usar un humidificador portátil o uno que se anexe a su horno.
- Tome mucha agua y otros líquidos para mantener la piel húmeda.
- Use fibras naturales que respiren, como el algodón y la seda. Lave su ropa con detergentes libres de tintes o perfumes, ya que ambos irritan su piel.

### Complicaciones de la Piel Reseca

Asegúrese de cuidar de su piel reseca. Sin un tratamiento simple, la piel reseca puede conllevar a complicaciones como las siguientes:

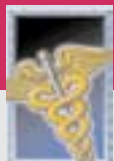
- Dermatitis atópica (eczema). La cual se manifiesta en enrojecimiento, ruptura e inflamación
- Foliculitis, una inflamación de los folículos del pelo
- Celulitis, una potencialmente seria infección bacterial de la piel. La celulitis puede afectar la superficie de la piel, o puede afectar los tejidos debajo de la piel, diseminándose a los nódulos linfáticos y al flujo sanguíneo.

### Cuando Buscar Cuidados Médicos

Aunque la piel reseca con frecuencia mejora con los cambios en su rutina diaria, usted debe ver a un proveedor de salud si ocurre alguno de los siguientes:

- Se desarrolla un enrojecimiento
- Usted no puede dormir por la resequead y la picazón
- Usted tiene llagas abiertas o infecciones como resultado de rascarse
- Usted tiene grandes áreas o piel que es escamosa o que está pelada
- Su piel no mejora, aún con sus mayores efectos.

La información en este material fue reunida de varias fuentes, incluyendo el Colegio Americano Osteopático de Dermatología ([www.aocd.org](http://www.aocd.org)) y la Clínica Mayo ([www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)).



### Notas

---



---



---