

## CUIDADO BÁSICO DE LA PIEL

- Lavado diario con agua tibia y un jabón inodoro de pH neutro, como el de avena, que no elimina la grasa natural de la piel.
- Evitar el agua caliente, ya que empeora síntomas como el picor.
- Los baños no deben ser prolongados.
- Secado correcto de la piel, sobre todo a nivel de los pliegues cutáneos (ingles, axilas y debajo de las mamas), para evitar la maceración y aparición de infecciones por hongos.
- Evitar ropas de lana o de poliéster que puedan ser irritantes.
- Es necesario una correcta hidratación y nutrición.
- Uso de crema hidratante varias veces al día y siempre después de la ducha o baño.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- Uso de ropa de algodón, que sea holgada y cómoda
- En los ancianos, el picor o prurito es muy frecuente y suele deberse a la piel seca o xerosis, empeorando por la noche, en invierno, con la baja humedad y altas temperaturas.
- Protegerse del sol con ropa adecuada y filtro solar. Si va a la playa, hágalo antes de las 11 o 12 de la mañana o después de las 4 o 5 de la tarde.