

## La importancia del cuidado de la piel

El cuidado de la piel es importante para una vida sana. Las siguientes son recomendaciones generales:

- Nota cambios anormales de color de su piel.
- Use una crema hidratante cada día para preservar piel sana y lisa.
- Presta atención al número de los topos/lunares, y nota el tamaño y la forma.
- Recuerda que las arrugas son parte del proceso de envejecimiento. Pero, al fumar, el proceso se acelera y las arrugas aparecen mas temprano.
- Cuando estás en el sol, usa la protección solar con un factor de protección solar (SPF, en ingles) arriba de 30. Éste lo protegerá de los rayos ultravioletos A y B (UVA y UVB); éstos pueden causar el cáncer. Aplica esta crema muchas veces y después de nadar o de sudar.
- Es posible que los niños tengan sarpullido. El sarpullido puede cambiar el color o la textura de la piel. Existen muchos factores que causan el sarpullido, como los alérgicos, ansiedad, una reacción a una vacuna, o eczema. Si piensa que el sarpullido de su niño es serio, debe consultar a un médico.

## Recursos



Seattle & King County Public Health  
[www.metrokc.gov/health](http://www.metrokc.gov/health)

National Institutes of Health (NIH)  
[www.nih.gov](http://www.nih.gov)

The Skin Cancer Foundation  
[www.skincancer.org](http://www.skincancer.org)

General Skincare Guide  
[www.skincareguide.com](http://www.skincareguide.com)

Multi-Vitamin Skincare  
<http://www.multivitaminskincare.com>

Health Information for the Whole Family  
[www.familydoctor.org](http://www.familydoctor.org)

Al-Shifa Clinic

Email: [alshifa@u.washington.edu](mailto:alshifa@u.washington.edu)  
La Red: <http://students.washington.edu/alshifa>

## Cuidado de la piel



## Consejo e Información para niños:

Muchas veces los niños reciben heridas a causa de estar jugando, de caerse, etc. Es importante limpiar la herida con agua corriente y con un limpiador antibacteriano, si es posible. Heridas profundas, donde se puede ver la grasa debajo de la piel, requiere las suturas lo mas pronto posible. Asegurase de limpiar y cubrir la herida. Cuando se forma una roña, no se la rasguñe; es posible producir una roña permanente o otra infección.

Impetigo es una de las infecciones más comunes para los niños. Impetigo es una enfermedad contagioso que hace ampollas o doloridos en la cara y las manos. El higiene puede prevenir el impetigo. Por lo general, se puede tratar el impetigo con crema antibiotica.

Las verrugas son otra problema que tienen los niños. Son un tipo de infección causada por un virus. Crecen en la piel, y se puede transferir a otra persona si se toca el sitio de la infección. Las verrugas no duelen pero puede ser un fastidio. A veces desaparecen sin tratamiento, pero también existen cremas de las verrugas en las farmacias. Otras veces el médico tiene que quemarla o usa una medicación.



## Consejo e Información para jóvenes:

Los jovenes usualmente tienen acné y piel seca. El acné existe cuando está estorbado un poro. El aceite y las bacterias crecen en el poro, y por eso forman una espinilla. Anima su joven que se lave la cara dos veces cada día con un limpiador, como Cetaphil, y usar un limpiador sin aceite. También, anime a su joven que no use muchos perfumes o maquillaje con un base de aceite, porque éstos pueden molestar la piel y empeorar el acné. Rascandose las espinillas separa la infección mas y se empeora el acné, y a veces se forman cicatrices. La farmacia tiene cremas anti-acné que se puede comprar facilmente; estas cremas secan las espinillas. Sin embargo, si el acné es serio, o afecta a su joven psicologicamente, es buena idea hacer cita con un médico.



## Consejo e Información para los adultos:

Cuando envejece, se aumenta su riesgo de cáncer. El cáncer de la piel forma en la capa más exterior. Hay una tasa grande de curar muchos incidentes de cáncer, si se encuentran temprano. Aquí hay unos consejos para mantener la piel sana:

- No se quede en el sol por demasiado tiempo porque los rayos UVA y UVB causan cáncer. Si se queda por mucho tiempo, use una crema del sol con un 'SPF' de 30.
- Evita el sol durante el tiempo más caloroso del día (medio día hasta las 4 pm), o lleva ropa que cubre los brazos y las piernas.
- Nota cambios anormales en el color o la textura de su piel, especialmente si ve un topo. Debe consultar a un médico si tiene un topo que es grande, o tiene un color anormal. Si sus familiares tienen una historia de cáncer de la piel, recibe una examinación cada año.

Por lo general, es una buena idea consultar a un médico si tiene una pregunta o una preocupación.