

Daño solar

Hace no mucho que un bronceado se consideraba un aspecto “saludable”.

Conforme más conocemos sobre la piel, sabemos que el bronceado es realmente el resultado de un daño a la piel. Además de la quemadura solar dolorosa, la exposición excesiva al sol puede acelerar la pérdida de función de la piel a lo largo de la vida y ocasionar cáncer de piel. Para proteger tu piel del daño debes:

- Evitar el sol directo durante las horas pico de las 10:00 a.m. a las 3:00 p.m.
- Utilizar un sombrero y ropa protectora para ayudar a proteger tu piel de los dañinos rayos solares
- ¡No te confíes en días nublados o por tener un tono de piel oscuro para protegerte del daño solar!
- Uso frecuente y suficiente de pantalla solar con un factor de protección solar (SPF) de +30.

Cuando necesitarás de ayuda extra

A pesar de buenos cuidados, la piel puede desarrollar infecciones, crecimientos u otros cambios que pueden requerir evaluación por un especialista de la salud calificado. El retraso en buscar atención médica puede resultar en dolor y daño serio. Ejemplos de situaciones que deben ser evaluados por tu especialista de la salud son:

- Erupciones que no se quitan rápidamente
- Heridas abiertas que no cierran en 2 semanas
- Enrojecimiento, calor, dolor o inflamación del sitio de una herida, grieta o abrasión
- Lunares u otras marcas en la piel que cambian de color, forma, tamaño, sangran o se vuelven dolorosas.

Entonces, ¿cómo proteges “la piel en la que estás”?

Cuidar de tu piel no tiene que ser complicado o costoso. Los productos principales que necesitas son:

- Limpiador suave de pH balanceado
- Humectantes de piel y emolientes como crema, aceites, o petrolato aplicado dentro de los tres primeros minutos posteriores al baño, o cuando la piel se sienta o se vea seca.
- Buena nutrición y suficiente agua

Utilice estos productos regularmente. ¡Tu sentido común es clave en cuidar “la piel en la que estás”!



Este panfleto llega a usted a través de la Association for the Advancement of Wound Care (AAWC) a través del apoyo y experiencia clínica de voluntarios de la fuerza de tarea de conocimiento público de la AAWC.

NUESTRA MISIÓN

AAWC es una Asociación multidisciplinaria sin fines de lucro que da a sus miembros la oportunidad, a través de numerosos beneficios al asociado y oportunidades de liderazgo para construir una comunidad de colaboración para facilitar el cuidado óptimo de aquellos que sufren con heridas.

¿SABIAS QUE?

AAWC tiene una variedad de opciones de membresía y opciones de contribuir. Existen categorías para proveedores de salud y sus instituciones, pero también para pacientes y quienes los cuidan.

¡LOS PACIENTES CON HERIDAS NECESITAN UNA VOZ!

¡Conviértete en parte del Equipo de Voz de AAWC!

Únete a AAWC hoy y estimula a tus proveedores de salud a que se hagan miembros. Para preguntas sobre la membresía a AAWC o para hacer una contribución, por favor llama o visita:

Sin costo: 866-AAWC-999
Fuera de los EUA: 610-560-0484
www.aawconline.org

SOLICITUD DE REIMPRESOS

Si quieres recibir copias adicionales de este panfleto, se puede bajar gratis en www.aawconline.org. No se requiere permiso para reimprimirlo cuando el propósito sea educativo.

Referencias: Bolton LL, Corbett L, Bernato DL, Dotson P, Larasus S, Merkle D, Patterson G, Phillips T, McNees P, Porter Riedesel P, Sheehan P and the AAWC Government and Regulatory Task Force. Development of a content validated venous ulcer guideline. *Ostomy/Wound Management* 2006; 52(11):32-48.



Copyright © 2011 AAWC

La piel en la que estás



Una guía para proteger a tu piel del clima y el medio ambiente.

¡Cuida la piel en la que estás!

Tu piel es la armadura especial de tu cuerpo y el órgano más grande que tienes. Para poder cuidar de ella, ¡debes conocerla!

La armadura de tu cuerpo está hecha de tres capas:

- **Epidermis**, la capa más externa que tiene la queratina a prueba de agua.
- **Dermis**, la capa media que contiene fibras de colágeno para fuerza, vasos para nutrición, glándulas sudoríparas y sebáceas para regulación de temperatura y protección, y fibras nerviosas para sensibilidad.
- **Hipodermis**, la capa más profunda que contiene grasa para acolchonamiento, aislamiento y reserva de energía.



Pero no solamente está ahí para verse bien, tu piel también:

- Regula tu temperatura
- Protege de contaminantes e infección
- Siente el mundo a tu alrededor
- Produce vitamina D con la luz solar
- Provee funciones metabólicas
- Provee funciones inmunológicas

Para que nuestra piel pueda dar la mejor función y protección, necesitamos protegerla de daños. También necesitamos nutrirnos bien y con suficiente agua.

Conforme envejecemos, nuestra piel sufre cambios naturales: las capas se vuelven más delgadas, más frágiles y secas. Aunque no podemos detener el

envejecimiento, hay pasos que podemos dar hoy que pueden optimizar el funcionamiento de nuestra piel en el futuro.



La regulación de la temperatura es una función clave de la piel. La temperatura de la piel normal es de 33 °C; nuestra temperatura corporal central es de 37 °C. La piel actúa como un sistema automático de aire acondicionado para mantener la temperatura corporal central.



Calor

La respuesta del cuerpo al exceso de calor es dilatar (expandir) los vasos sanguíneos. Esto libera calor por:

- Conducción
- Radiación
- Evaporación

El sudar enfría el cuerpo al evaporar agua de la superficie de la piel. La humedad elevada afecta la capacidad de la piel para sudar. La ropa ligera y holgada permite al cuerpo enfriarse más fácilmente. La incapacidad para enfriar el cuerpo puede causar insolación que puede progresar al “golpe de calor” que pone en peligro la vida.

Frio

El cuerpo responde al frío de diversas maneras:

- Los vasos sanguíneos se contraen para enviar el calor a órganos internos
- Músculos minúsculos adheridos a los folículos del pelo hacen que el vello se erice causando “piel de gallina”
- El cuerpo humano “tiembla” para generar calor al incrementar la actividad muscular



Exponer la piel a condiciones de frío extremo sin protección, aunque sea por un periodo corto de tiempo, puede resultar en congelación. Los vasos sanguíneos se contraen reduciendo el flujo de sangre (y calor) a la piel haciendo a la nariz, los pies, y los dedos de manos y pies, propensos al congelamiento.

¡Cúbrete del frío!

Cuando la piel está muy Mojada

Mientras que los humectantes ayudan a la piel seca, el exceso de humedad por agua, sudor u otros líquidos pueden dañar tu “armadura”. ¿Cómo saber si tu piel está demasiado húmeda? Puede verse:

- Como “uva pasa”
- Pálida y esponjosa
- Frágil y suave

¿Recuerdas la última vez que te quedaste en la tina o la piscina demasiado tiempo? Tu piel puede haberse puesto excesivamente humedecida o “macerada”. Esto puede llevar a daño a o pérdida de las capas más externas de la piel.

Normalmente, las glándulas localizadas en tu piel producen una sustancia grasosa que ayuda a proteger tu piel de la humedad excesiva. Cuando esta es arrastrada por el agua, la piel puede desarrollar problemas.

Cuando la transpiración se atrapa y no se puede evaporar fácilmente, como en los pliegues y entre los dedos, también podemos desarrollar piel macerada. Estas áreas pueden volverse cruentas, irritadas y propensas a infección cuando la piel dañada, “como uva pasa” es friccionada y removida.

Cuando la piel está muy seca

Muchos de nosotros estamos propensos a la piel seca, especialmente durante el clima frío o seco. La pérdida de la humedad en el aire, ya sea con frío o calor, puede resultar en piel seca.

La piel seca puede:

- Sentirse inflexible y dar comezón
- Agrietarse y descamarse
- Dañarse fácilmente

La piel seca es frágil. Cortadas, abrasiones y desgarros pueden llevar a infecciones serias.

