

# 8 consejos para cuidar tu piel en invierno

La piel, como primera línea de contacto con el entorno, es especialmente vulnerable a las condiciones climatológicas del invierno.

Sigue estas recomendaciones para protegerla y mantenerla sana:

## Hidrata tu piel a diario

El uso de productos hidratantes adecuados es fundamental para mantener la salud de la piel en invierno, especialmente en personas con enfermedades de la piel.



### SI TIENES DERMATITIS ATÓPICA...

- Hidrata tu piel al menos dos veces al día.
- Utiliza productos emolientes, que no solo hidratan sino que también reducen la inflamación y disminuyen el riesgo de infecciones.



### SI TIENES PSORIASIS...

- Hidrata diariamente tu piel, prestando especial atención a las placas.
- Utiliza lociones o leches hidratantes con propiedades emolientes.



## Evita el uso de productos agresivos para la limpieza corporal y facial

Eige productos suaves, testados dermatológicamente y preferiblemente sin fragancia.



### SI TIENES DERMATITIS ATÓPICA...

- Utiliza jabones con pH ácido y sin detergentes.
- Los aditivos como los polvos de avena o arroz pueden aliviar el picor y reducir la inflamación.
- El sudor es nocivo para la piel con dermatitis atópica; mantén una buena higiene después de hacer deporte.



### SI TIENES PSORIASIS...

- Utiliza productos de aseo con un pH entre 4 y 4,5 y champús con base suave que permitan retirar con facilidad los productos tratantes aplicados.
- Los baños con extracto de avena natural reducen el picor, mejoran la hidratación de las placas y tienen un efecto relajante.
- No apliques colonias ni perfumes directamente en la piel, pues incrementan la sequedad y la irritación.



## Evita ducharte con agua muy caliente o muy fría

Opta por duchas con agua tibia y limita la frecuencia a una vez al día para evitar la deshidratación de la piel.



### SI TIENES DERMATITIS ATÓPICA Y/O PSORIASIS....

- Realiza duchas o baños cortos a diario.
- No uses utensilios que puedan dañar la piel, como esponjas, guantes o cepillos.



## Usa ropa adecuada

Prioriza el uso de fibras suaves y naturales, como el algodón y la seda, y evita el contacto directo con la piel de tejidos irritantes como la lana y las fibras sintéticas.



## Utiliza calzado cómodo y transpirable

El calzado impermeable y con poca ventilación favorece la aparición de hongos en los pies y empeora otras patologías cutáneas.

Elige calzado que permita que la piel transpire, para mantenerla sana.



## Busca el sol



A pesar del frío, la exposición diaria a la luz solar favorece la síntesis de vitamina D, molécula esencial para la salud de tu piel.

Usa protector solar con factor de protección alto (FPS 30 - 50) o muy alto (FPS 50+) antes de la exposición solar, incluso en días nublados. La cantidad de radiación UV necesaria para sintetizar vitamina D es baja y puede obtenerse con un breve paseo con las manos y la cara expuestas al sol.



## Aumenta la humedad de tu hogar y lugar de trabajo



La calefacción puede reducir la humedad del ambiente de interiores. Usa dispositivos que mantengan la humedad, como humidificadores de aire filtrado, para ayudar a mantener la piel hidratada y prevenir problemas dermatológicos.



## Protege tu salud mental

El invierno puede ser una época especialmente difícil para el estado de ánimo. Los factores emocionales y psicológicos también pueden influir en la salud de la piel.

Presta atención a tus niveles de estrés y tu estado emocional, ya que cuidar de tu mente también es cuidar de tu piel.

### Para saber más

- Academia Española de Dermatología y Venereología. Guía para pacientes con dermatitis atópica. Disponible en: <https://aedves/wp-content/uploads/2020/06/Gui%CC%81a-dermatitis-ato%CC%81pi-caVF.pdf>
- Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Psoriasis. Doc Clínicos Semergen [Internet] 2021; Disponible en: <https://semergen.es/index.php?sección=biblioteca&subSección=detalleDocumento&idD=980>

### Referencias en las que se basa el material

- Jensen KK, Serup J, Alsing KK. Psoriasis and seasonal variation: A systematic review on reports from Northern and Central Europe—Little overall variation but distinctive subsets with improvement in summer or wintertime. *Sin Res Technol* [Internet] 2021 [citado 2024 oct 14];28(1):180-6. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9907615/>
- Chen Z, Li M, Lan T, Wang Y, Zhou X, Dong W, et al. Effects of ambient temperature on atopic dermatitis and attributable health burden: a 6-year time-series study in Chengdu, China. *PeerJ* [Internet] 2023;11:e15209. Disponible en: <https://peerj.com/articles/15209/>
- Kiracofe E. Cold weather and your skin [Internet]. [citado 2024 oct 17]. Disponible en: <https://wwwaad.org/news/cold-weather-and-your-skin>
- Iglesias Gómez C, Pelegrín López B, Vicente Villa M. Guía de recomendaciones prácticas en pediatría: dermatitis atópica. Soc Esp Pediatría Extrahospitalaria Aten Primaria SEPEAP [Internet]. Disponible en: <https://sepeap.org/wp-content/uploads/2023/10/guia-dermatitis-atopica.pdf>
- Sasagawa Y. Internal environment of footwear is a risk factor for tinea pedis. *J Dermatol* [Internet] 2019;46(11):940-6. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6900014/>
- Navarro-Trivño FJ, Arias-Santiago S, Gilaberte-Calzada Y. Vitamin D and the Skin: A Review for Dermatologists. *Actas Dermo-Sifiliográficas Engl Ed* [Internet] 2019 [citado 2024 oct 17];110(4):262-72. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S157821901930112X>
- Aguilera J, Gálvez M, de Aguilera P, Troya M de, Gilaberte Y, Aedv. En representación del GE de F de la Recomendaciones sobre exposición solar y fotoprotección del Grupo Español de Fotobiología de la AEDV adecuadas al periodo de desconfinamiento durante la pandemia por SARS-CoV-2. *Actas Dermosifiliogr* [Internet] 2020 [citado 2024 oct 21];111(9):799. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7301796/>
- Jarzab S. Stress and skin diseases: Overview using acne vulgaris as an example [Internet]. *Aesthetic Cosmetol* 2023 [citado 2024 oct 17]. Disponible en: <https://aestheticcosmetology.com/stress-and-skin-diseases-overview-using-acne-vulgaris-as-an-example/>