CUÍDATE LA PIEL

Índice

Introducción	3
¿Por qué debes cuidarte la piel?	4
Una piel limpia es una piel feliz	5
Alergia a algunos productos para la piel	8
Protege tu piel de los efectos nocivos del sol	10
Curar la piel lastimada	12
Esto está que arde	13
Solucionar los Problemas de la piel	14
¡Superpiel!	17

Íntroducción

Ella impide que se te salga todo lo que tienes dentro. Te ayuda a entrar en calor cuando hace frío y a refrescarte cuando hace calor. Te permite percibir cosas a través del tacto. Te protege.

¿Quién se encarga de hacer todas esas maravillas? Tu piel, ¡por supuesto! ¿Y qué te pide ella a cambio por todas esas cosas tan maravillosas que hace? Solo un poco de **consideración** y ciertos cuidados. Así que veamos cómo puedes cuidar la piel que llevas puesta.

¿Por qué debes cuidarte la piel?

Al igual que el corazón, el estómago y el cerebro, tu piel es un **órgano**. De hecho, se trata del órgano más grande de tu cuerpo, aunque es fácil que la mayor parte del tiempo ni siquiera te des cuenta de que la tienes. A menos de tengas algún problema, es posible que no pienses mucho en tu piel. Pero la piel **desempeña** una función importante.

La piel nos protege constantemente. Evita que entren muchas infecciones en tu cuerpo, **impidiendo** que te enfermes. Si te cuidas la piel, la ayudarás a desempeñar mejor su función. Y si te la cuidas bien ahora, ayudarás a prevenir problemas futuros, como las arrugas y el cáncer de piel.

Una piel limpia es una piel feliz

Una forma fácil de cuidarte la piel es mantenerla limpia. Mantener las manos limpias es especialmente importante porque las manos pueden **dispersar** los gérmenes por la piel de otras partes del cuerpo.

Cuando te laves las manos, utiliza agua a una temperatura agradable, templada tirando a caliente. Primero mójate las manos y después enjabónatelas con un jabón suave. Enjabónate y frota bien todas las partes, incluyendo las palmas, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas. Enjuágate a conciencia, sécate bien con una toalla limpia, ¡y ya está!

También deberás usar agua a una temperatura agradable, es decir, templada, cuando te duches o te bañes, así como un jabón suave para el cuerpo. El agua templada es más sana que el agua muy caliente. ¡No te olvides de

frotarte con suavidad las axilas y detrás de las orejas! No descuides la piel de la cara, sobre todo cuando entres en la pubertad y se te vuelva más grasosa. Es una buena idea lavarse la cara una o dos veces al día con agua tibia y un jabón suave.

Si vas a una farmacia o a una perfumería, verás **estantes** llenos de productos para el cuidado de la piel, pero los niños no suelen necesitar nada aparte de un jabón suave. Si tienes alguna duda sobre qué productos puedes ponerte en la piel, habla con tus padres o con tu médico.

Si tienes la piel seca, **escamosa** o sueles tener picores, tal vez te convenga utilizar una crema hidratante. A la hora de elegir la crema, escoge una que no tenga mucho color y que no sea muy perfumada. La vaselina les va bien a algunos niños. Si te preocupan los granos, elige una crema hidratante que sea no comedogénica (es decir, que no produce granos).

Si tienes granos, tal vez creas que frotándote fuertemente la cara podrás librarte de ellos. Pero, en realidad, será menos probable que te broten si te la lavas con suavidad, utilizando las yemas de los dedos, en vez de una **manopla** rugosa. Si tienes problemas con los granos, pregúntale a tu médico qué productos deberías utilizar para lavarte la cara.

Alergia a algunos productos para la piel

A veces, cuando utilizas un nuevo tipo de jabón o una marca nueva de cualquier otro producto para la piel, esta se te puede irritar, o puedes tener una reacción alérgica. Si te sale una **erupción** o la piel te empieza a picar, se te reseca, se pone caliente o te **escuece**, díselo a un adulto. Deja de utilizar el producto y no te olvides de que te provocó una reacción. No lo vuelvas a utilizar y no compres ningún otro producto que lleve el mismo ingrediente activo.

Para probar un producto nuevo, ponte un poquito en la cara interna de la muñeca o del brazo. Fíjate en si te aparece algún enrojecimiento o irritación durante las próximas 24 horas. Si se te irrita y/o enrojece la piel, no utilices el producto. A veces, la piel no presenta ninguna reacción ante un producto la primera vez o las primeras veces que se utiliza, pero más adelante reacciona con

enrojecimiento y/o irritación. Si te ocurre esto, deja de utilizar el producto en cuanto se te irrite y/o enrojezca la piel.

Protege tu piel de los efectos nocivos del sol

Hay un producto para la piel que necesita todo el mundo: un protector solar. Aunque tengas la piel oscura, necesitas utilizar crema de protección solar. Si te proteges la piel de los rayos del sol, podrás prevenir las quemaduras solares, que, aparte de ser dolorosas, lesionan la piel. Las cremas solares también ayudan a prevenir las arrugas que salen cuando envejecemos y reducen el riesgo de padecer cáncer de piel, una enfermedad que está provocada por la exposición a los rayos solares **nocivos**.

Elige una crema protectora con un factor de protección solar (FPS) de 30 o 45, y aplícatela **homogéneamente** y a conciencia por toda la piel expuesta al sol. Intenta no dejar ninguna parte del cuerpo sin proteger, como el cuello o la zona central de la espalda. Pide a un amigo, tu padre o tu madre que te ponga crema en los

lugares donde tú no llegas. Sigue las instrucciones que vienen con la crema, que suelen recomendar repetir la aplicación, sobre todo después de mojarse o sudar.

Puesto que la crema solar no puede protegernos del sol completamente, también es una buena idea ponerse una gorra con **visera** y un protector labial que tenga filtro solar. Si necesitas protegerte más del sol, lleva manga larga y pantalones largos. Asimismo, evita el sol cuando está en el **cenit** o en las hora de mayor insolación, por ejemplo, entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

Curar la piel lastimada

Todo el mundo se hace de vez en cuando un rasguño o un corte en la piel. Cuando te ocurra esto, asegúrate de lavarte el área con agua tibia y un jabón suave. Pregúntale a tu padre o tu madre si deberías ponerte una crema o pomada antibiótica. Estos productos sirven para matar los gérmenes que puede haber en el lugar del corte y evitar posibles infecciones. Cubrir el corte con una venda o tirita ayuda a mantenerlo limpio.

Si te haces un corte más importante, es posible que tengas que ir al médico o a la sala de emergencias de un hospital. Si el corte es profundo, tal vez tengan que ponerte puntos para que cicatrice mejor. En algunos casos, en vez de coser la herida con un hilo especial, los médicos utilizan un pegamento especial para heridas.

Esto está que arde

Las quemaduras son otro problema grave para la piel. Para prevenirlas, mantente alejado del fuego (por ejemplo, no juegues con cerillas ni velas ni te acerques demasiado a una chimenea), así como de hornos, planchas u otras fuentes de calor. Si te quemas accidentalmente, díselo a un adulto para que te pueda dar los cuidados que necesitas.

Solucionar los problemas de la piel

LLas mordeduras de bichos, las picaduras de abeja u otros insectos y por plantas (como el chichicaste) son problemas de la piel bastante habituales. Si tienes alguno de estos problemas, ¡intenta no rascarte! Si te rascas, podrías hacerte una herida en la piel, lo que facilitaría la entrada de gérmenes en tu organismo, existiendo la posibilidad de que contrajeras una infección. Tus padres te pueden ayudar poniéndote una crema o pomada para atenuar el ardor y la picazón.

El eccema es otro problema de la piel que produce picor. Tienes más probabilidades de presentar este trastorno de la piel si padeces **asma**, fiebre del heno u otro tipo de alergia. Si no se te pasa con una crema hidratante, tal vez necesites ir al médico de cabecera o a un dermatólogo, un médico especializado en piel.

La urticaria es un tipo de erupción cutánea caracterizada por la presencia de ronchas (bultitos o manchas) que pican. Puede estar provocada por una infección, una reacción alérgica a la picadura de un insecto, o bien por algo que hayas comido, inhalado o tocado. Es posible que tus padres o el médico te mediquen con un antihistamínico (antialérgico), para reducir la inflamación o el picor. Si una persona desarrolla una urticaria junto con otros síntomas, como problemas para respirar, deberá ir a la sala de emergencias.

Tal vez no lo hayas visto nunca de este modo, pero en la cabeza también tienes piel. La piel recubre el cráneo y sobre ella crece el cabello. A veces esa piel se escama y se desprende, dando lugar a la caspa, las diminutas escamas de color blanco que a veces ves cuando llevas una camisa de color oscuro. Si tienes caspa, díselo a tus padres y probablemente te comprarán un champú especial, o habla con tu médico para que te recomiende un champú anticaspa.

¡Superpiel!

Hemos estado hablando sobre los problemas que puedes tener en la piel, pero no te olvides de lo "súper" que es tu piel. La piel tiene una sorprendente capacidad de curación. ¿Recuerdas la última vez que te hiciste un corte? ¿Qué ocurrió después? Déjanos adivinarlo - la piel se regeneró, la herida se te curó por completo y ahora no queda ni rastro del corte o tan sólo una pequeña cicatriz. ¿No ves como tenemos razón? ¡Tu piel es fantástica!

Actividad

Copia las palabras del glosario en un documento de Word.
Encuentra otras cinco palabras que no conoces. Inclúyelas también en el glosario.
Completa el glosario buscando en un diccionario el significado de las palabras.
Una vez hayas escrito los significados de las 15 palabras, vuelve a leer el libro para entenderlo mejor.

Glosario

1. Asma
2. Cenit.
3. Consideración.
4. Desempeñar.
5. Dispersar.
6. Erupción.
7. Escamosa.
8. Escuece. (Escocer)

9. Estante.
10. Homogéneo.
11. Impedir.
12. Manopla.
13. Nocivos.
14. Órgano.
15. Visera.

CUÍDATE LA PIEL

Revisión: Ma. Isabel Quezada

Palabras: 1,621

Imágenes: shutterstock

This information was provided by KidsHealth®, one of the largest resources online for medically reviewed health information written for parents, kids, and teens. For more articles like this, visit KidsHealth.org or TeensHealth.org. © 1995- 2012 . The Nemours Foundation/KidsHealth®. All rights reserved.

Fuente: www.kidshealth.org