

Piel Seca (Xerosis)

La piel seca, o xerosis, es una condición común causada por la falta de humedad, que produce piel áspera, escamosa y a veces con picazón. Requiere hidratación constante para mantener su función de barrera y suavidad. Factores como el envejecimiento, las condiciones ambientales y el cuidado inadecuado de la piel pueden afectar la retención de humedad. La xerosis es más prevalente en climas fríos, durante el invierno, y en individuos con condiciones como eczema o psoriasis.

Fisiopatología de la Piel Seca

El estrato córneo, la capa más externa de la piel, es esencial para prevenir la pérdida de agua. Contiene factores hidratantes naturales, lípidos y proteínas que ayudan a retener la humedad. El envejecimiento, junto con factores como la exposición al agua caliente y productos químicos agresivos, puede interrumpir esta barrera, causando sequedad. Además, la producción de aceites naturales disminuye con la edad, aumentando la vulnerabilidad de la piel a la deshidratación e irritación.

Factores Contribuyentes

- Edad: El envejecimiento reduce la producción natural de aceites de la piel, causando sequedad.
- Cambios Estacionales: El aire frío del invierno y la calefacción interior promueven la pérdida de humedad.
- Hábitos de Baño: Las duchas calientes frecuentes y frotar la piel pueden eliminar los aceites naturales de la piel.
- Jabones Agresivos: Los jabones desodorantes y antibacterianos pueden irritar y reseca la piel.
- Condiciones de Salud: Problemas como eczema y psoriasis pueden aumentar la sequedad.

Prevención y Manejo de la Piel Seca

Modificar los Hábitos de Baño y Ducha:

- Use agua tibia para duchas o baños, ya que el agua caliente aumenta la sequedad.
- Limite el tiempo de ducha o baño a 5 minutos o menos, ya que la exposición prolongada puede eliminar lípidos esenciales.
- Báñese no más de una vez al día para prevenir el agotamiento de la humedad.
- Evite jabones agresivos
- Use jabones desodorantes y antibacterianos solo en áreas específicas, como axilas o pies, donde el olor sea una preocupación.

Técnicas de Hidratación

Después del baño, seque suavemente su piel con una toalla para retener la humedad, luego aplique inmediatamente una crema hidratante. Recuerde hidratarse por la noche, ya que su piel pierde más humedad mientras duerme.

Para piel seca persistente o condiciones como eczema y psoriasis, pueden ser necesarios tratamientos médicos. Las opciones comunes incluyen:

- Corticosteroides tópicos: Reducen la inflamación e irritación
- Inhibidores tópicos de calcineurina: Tratamientos no esteroideos como tacrolimus y pimecrolimus.
- Terapias orales: Para casos severos, pueden usarse medicamentos como retinoides o agentes inmunosupresores.

Protección Solar y Ropa

- La piel expuesta al sol, especialmente la cara, orejas, manos y cuello, es más susceptible a la pérdida de humedad. Para proteger contra la sequedad y el daño UV, use un hidratante con SPF 30 o superior.
- Elija telas suaves y transpirables como algodón para evitar irritación de materiales ásperos.
- Use detergente suave, para reducir el riesgo de irritación de la piel.
- Evite suavizantes de telas, que pueden contener fragancias y químicos irritantes

Modificaciones Ambientales

- Use un humidificador durante los meses de invierno, particularmente cuando los sistemas de calefacción están funcionando, para mantener la humedad en el aire y ayudar a prevenir la deshidratación de la piel.

Conclusión

La xerosis es una condición común que afecta a personas de todas las edades, particularmente en meses fríos o debido al envejecimiento. Las medidas preventivas como ajustar los hábitos de baño, usar hidratantes apropiados y proteger la piel de la exposición solar pueden ayudar a aliviar los síntomas. Para casos severos, consultar a un dermatólogo para tratamientos personalizados es recomendable. Combinar buenas prácticas de cuidado de la piel con atención médica puede ayudar a mantener la hidratación y salud de la piel.

Referencias

- ❖ Alvarez, F. P., Ariza, A., & Mena, R. (2020). Xerosis and its management. *Journal of Dermatological Treatment*, 31(6), 657-662. <https://doi.org/10.1080/09546634.2020.1761073>
- ❖ Draelos, Z. D. (2020). The importance of skin care in preventing xerosis. *American Journal of Clinical Dermatology*, 21(2), 191-198. <https://doi.org/10.1007/s40257-019-00478-7>
- ❖ Fabbrocini, G., Abeni, D., & Cacciapuoti, S. (2019). Xerosis and its treatment. *Dermatology Clinics*, 37(2), 123-133. <https://doi.org/10.1016/j.det.2018.12.001>