

Piel Seca (Xerosis)

La piel seca, conocida clínicamente como xerosis, es una afección dermatológica común caracterizada por una deficiencia de humedad de la piel, que conduce a una piel áspera, escamosa y, a veces, con picazón. La piel requiere un suministro constante de humedad para mantener su función de barrera, suavidad y flexibilidad. Sin embargo, varios factores, entre ellos el envejecimiento, las condiciones ambientales y las prácticas de cuidado de la piel inadecuadas, pueden afectar la capacidad de la piel para retener la humedad. La xerosis es particularmente prevalente en climas más fríos, durante los meses de invierno y en individuos con ciertas afecciones cutáneas subyacentes (por ejemplo, eczema o psoriasis).

Fisiopatología de la piel seca

La capa más externa de la piel, llamada estrato córneo, desempeña un papel crucial en la prevención de la pérdida excesiva de agua. Esta capa contiene una mezcla de factores humectantes naturales (FHN), lípidos y proteínas que ayudan a retener el agua en la piel. El envejecimiento, junto con factores ambientales como la exposición al agua caliente, el baño frecuente y el uso de productos químicos agresivos, puede vulnerar esta barrera y provocar una evaporación excesiva del agua, lo que causa sequedad en la piel. A medida que envejecemos, la producción de aceites naturales (sebo) disminuye, lo que hace que la piel sea más propensa a la deshidratación e irritación.

Factores Contribuyentes

- **Edad:** A medida que las personas envejecen, la capacidad de la piel para producir aceites naturales disminuye, lo que provoca una piel más seca.
- **Cambios Estacionales:** El aire frío y seco en invierno, combinado con la calefacción interior, acelera la pérdida de humedad de la piel.
- **Prácticas de Baño:** Las duchas o baños calientes, frecuentes o prolongados, pueden despojar a la piel de sus aceites naturales, contribuyendo a la sequedad.
- **Jabones y Detergentes Agresivos:** Ciertos jabones, en particular las variedades desodorantes y antibacterianas, pueden irritar y reseca la piel.
- **Condiciones de Salud Subyacentes:** La dermatitis atópica, el eczema y la psoriasis pueden exacerbar la sequedad de la piel.

Prevención y Manejo de la Piel Seca

➤ Modificación de los Hábitos de Baño y Ducha

Una de las formas más efectivas de manejar la piel seca es modificar las prácticas de baño. Aunque bañarse puede hidratar temporalmente la piel, la exposición prolongada al agua caliente tiende a despojarla de sus aceites naturales. Para preservar la humedad de la piel, se recomiendan las siguientes pautas:

- Use agua tibia para duchas o baños, ya que el agua caliente puede agravar la sequedad de la piel.

- Limite la duración de las duchas o baños a 15 minutos o menos, ya que la exposición prolongada al agua puede eliminar los lípidos esenciales de la piel.
- Báñese no más de una vez al día. El baño excesivo puede eliminar la humedad natural de la piel y exacerbar la sequedad.
- Evite los jabones agresivos, que pueden reseca aún más la piel. Jabones como Dove, Olay y Basis son más suaves para la piel. Además, limpiadores sin jabón, como Cetaphil Skin Cleanser, CeraVe Hydrating Cleanser y Aquanil Cleanser, son alternativas menos secantes.
- Los jabones desodorantes y antibacterianos deben evitarse, excepto en áreas específicas como las axilas o los pies, donde el olor es una preocupación.

➤ **Técnicas Apropriadas de Secado e Hidratación**

El método de secado e hidratación de la piel también desempeña un papel vital en el manejo de la sequedad:

- Después de bañarse o ducharse, seque la piel con palmaditas con una toalla en lugar de frotarla. Esto ayuda a retener cierta humedad en la superficie de la piel.
- Inmediatamente después de secar, aplique una crema hidratante para retener la humedad.
- Las cremas (como Cetaphil, CeraVe o Eucerin) son más efectivas que las lociones, ya que tienen un mayor contenido de aceite y ayudan mejor a atrapar la humedad.
- Para piel extremadamente seca, puede ser beneficioso aplicar un aceite (por ejemplo, Neutrogena Light Sesame Oil, Alpha-Keri Oil) sobre la piel aún húmeda antes de aplicar una crema para sellar la hidratación.
- La aplicación nocturna de hidratantes es particularmente importante, ya que la piel pierde más humedad durante la noche.

➤ **Protección Solar y Ropa**

La piel expuesta al sol, como la cara, las orejas, las manos y el cuello, es más vulnerable a la pérdida de humedad. Por lo tanto, es esencial usar un hidratante con protección solar incorporada (FPS 25 o superior) para proteger de la sequedad y el daño UV. Además, las siguientes medidas pueden ayudar a prevenir la irritación y la sequedad:

- Use telas suaves y transpirables, como el algodón, para evitar materiales irritantes o ásperos como la lana.
- Use detergentes suaves (por ejemplo, All Free & Clear, Tide Free & Gentle) al lavar la ropa y la de cama para reducir el riesgo de irritación.
- Evite los suavizantes de telas, que pueden contener fragancias y compuestos químicos que pueden irritar la piel sensible.

➤ **Modificaciones Ambientales**

Para reducir el impacto de los factores ambientales que exacerban la sequedad de la piel, considere las siguientes estrategias:

- Use un humidificador durante los meses de invierno, especialmente cuando los sistemas de calefacción están funcionando, para mantener la humedad en el aire y ayudar a prevenir la deshidratación de la piel.
- Mantenga una temperatura interior cómoda (68-75 °F) y niveles de humedad (45-55 %) para optimizar la hidratación de la piel.

➤ **Hidratación desde el Interior**

Mantener una hidratación adecuada también es esencial para la salud general de la piel. Beber abundante agua y líquidos hidratantes ayuda a mantener la humedad de la piel desde adentro hacia

afuera. Si bien los productos tópicos son importantes, no se debe pasar por alto mantenerse hidratado mediante la dieta y la ingesta de líquidos.

Tratamientos Médicos para la Piel Seca Severa

En casos en que la piel seca es persistente o se complica por condiciones como el eczema o la psoriasis, pueden ser necesarios tratamientos médicos. Los tratamientos comunes incluyen:

- **Corticosteroides tópicos:** Estos pueden ayudar a reducir la inflamación e irritación en condiciones inflamatorias de la piel, como el eczema.
- **Los inhibidores tópicos de la calcineurina** (por ejemplo, tacrolimus o pimecrolimus) son opciones no esteroideas que pueden ser útiles para tratar condiciones inflamatorias de piel seca.

Conclusion

Xerosis is a prevalent condition that affects individuals of all ages, particularly during colder months or as a result of aging. Preventative measures, such as adjusting bathing habits, using appropriate moisturizers, protecting the skin from sun exposure, and creating a favorable indoor environment, can significantly alleviate symptoms. For individuals with persistent or more severe cases of dry skin, seeking dermatological advice for personalized treatments is crucial. By combining proper skin care practices with medical interventions, individuals can maintain optimal skin hydration and health.

References

- ❖ 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>