

# Dermatitis Infographic – Spanish



## HUMECTACIÓN

- Humectar la piel con la mayor frecuencia posible, al menos 2-3 veces al día y en episodios severos entre 6-8 veces diarias.
- Usar un humectante que NO tenga perfume e hidrate adecuadamente la piel.
- Al aplicar el humectante evitar introducir los dedos en el frasco, ya que este puede contaminarse. Se debe utilizar una cuchara o espátula para tomar la cantidad a aplicar.



## ASEO

- Para bañarse o asearse las manos utilice un sustituto de jabón y evite el jabón común, baños de burbujas, geles de ducha y detergentes. Aplicar el sustituto de jabón en áreas donde se requiere más aseo como axilas, genitales, manos y pies.
- Realizar baños cortos con agua tibia.
- No usar estropajo (esponja corporal).
- No usar jabones antibacteriales debido a que pueden irritar la piel o la pueden resecar.



## ROPA

- Lavar la ropa con jabones suaves, en barra o líquido, y enjuagarla 2 veces para eliminar los residuos de detergentes.
- Evitar el uso de suavizantes de ropa, productos perfumados o con aroma.
- Use ropa hecha de materiales como el algodón y evite usar prendas de lana o material sintético.



## IRRITANTES

- Evitar aplicar productos perfumados (jabones, cremas, colonias) directamente sobre la piel.
- Enjuague bien su piel con agua no clorada después de nadar y aplique abundante humectante después de secarse.
- En caso de requerirlo, utilice guantes que no sean de látex y evite el contacto con irritantes.

Fuente: <https://www.tusaludbajocontrol.com/>