



# Piel **seca** Consejos

**A**lgunas investigaciones sostienen que una de cada cuatro personas con diabetes presentan problemas con la piel seca. ¿Por qué afecta tanto este problema dermatológico a los pacientes con diabetes? Las respuestas no están todavía claras. Una explicación plausible son las hiperglucemias -niveles de glucosa alto en la diabetes sin control-, que deshidratan la piel.

**En todo caso, sea cual sea la razón que explique la correlación entre diabetes y piel seca, hay que solucionar el problema. Tanto para el confort del paciente como para evitar complicaciones de la diabetes derivadas de una piel resquebrajada y dañada.**

La piel es una importante barrera que protege al cuerpo de infecciones. Las personas con diabetes no se pueden permitir el lujo de tener grietas en su piel, una vía de entrada de infecciones. Por ello es básico mantener intacta la mencionada barrera.

**Las personas con diabetes deben ir enseguida al médico cuando aprecien rajaduras en la piel. De igual modo que se chequea la piel de los pies, habría que hacerlo con el resto de piel en general, sobre todo en zonas más expuestas como las manos.**

Es cierto que no hay demasiado consenso sobre las causas de la piel seca en las personas con diabetes, pero sí que hay unanimidad acerca de los consejos para prevenir el problema.

### Control de la glucosa

El consejo número uno es llevar un buen control de la glucosa.

### Productos de cuidado de la piel sin fragancia

La recomendación número dos es emplear cremas para el tratamiento dermatológico que carezcan de perfume. Y es que los productos perfumados pueden contribuir precisamente a que la piel esté más seca.

**Las personas con diabetes no se pueden permitir el lujo de tener grietas en su piel, una vía de entrada de infecciones**

**Los pacientes que llevan bomba y monitores continuos de glucosa tienen una necesidad singular de evitar la piel seca o irritada**

### Evitar duchas muy calientes

Tan importante es evitar las duchas excesivamente calientes (debemos buscar que la temperatura sea agradable, pero no caliente) como excesivas sesiones de baño. Muchas personas con piel seca se llegan a bañar entre dos y tres veces al día, en parte porque se sienten bien y también porque entienden que estar tanto tiempo y tantas veces a remojo ayuda a hidratar la piel. Pero resulta que el efecto es precisamente el contrario: bañarse muy a menudo favorece que la piel esté aún más seca.

**A la hora del baño, otro buen consejo es evitar frotar con demasiada fuerza, secarse bien, y aplicar crema o loción. Se aconsejan productos con dimeticona (favorece que la piel esté hidratada), grasas cerámicas (contribuye a restaurar la función de barrera de la piel) y humectantes. Es bueno aplicar estos productos dos veces al día, y hacer que una de estas aplicaciones sea justo después de la ducha. Algunos expertos recomiendan usar gel líquido, en lugar de la tradicional pastilla de jabón, porque el primero es más gentil con la piel.**



### Humidificador en los meses más fríos

En los meses de invierno, puede ser una buena idea utilizar un humidificador en el hogar, para que el ambiente no esté tan seco a causa de la calefacción.

### ¿Productos dermatológicos para personas con diabetes?

Hay productos para la piel que tienen como público objetivo los pacientes con diabetes. Son productos que no hacen ningún daño, pero pueden ser más que suficientes los productos tradicionales, siempre y cuando no lleven fragancias.

### ¿Llevas bomba o medidor de glucosa?

Los pacientes que llevan bomba y monitores continuos de glucosa tienen una necesidad singular de evitar la piel seca o irritada, porque ese problema dificulta el uso de los dispositivos. Para evitar problemas, hay que seguir las indicaciones ya apuntadas. En resumen, buena higiene de la piel con agua templada; geles amigos de la piel; e hidratación regular de la piel con cremas y lociones sin componentes médico ni fragancias. ●



Cuida  
tu azúcar



## Cinnulin®

Estas cápsulas están elaboradas a base de un extracto especial de corteza de canela de Ceilán exento de cumarina así como cromo que contribuyen a mantener normales niveles de glucosa en sangre. Tanto el cromo como el magnesio ayudan al normal metabolismo energético.

¡Cuida tu salud!



www.salus.es

Sin gluten,  
sin lactosa



Pregunta en herboristerías,  
farmacias y parafarmacias

Llámanos y te aconsejaremos  
**965 635 801**

Síguenos en  
facebook.com/salus.es