

CÓMO CUIDAR LA PIEL MADURA

Con el paso de los años, la piel experimenta cambios significativos que la hacen más delicada y vulnerable.

En la etapa de la vejez, el cuidado de la piel se vuelve esencial para prevenir y combatir problemas como la sequedad, la fragilidad y distintas afecciones y lesiones cutáneas.

Acude a la consulta de dermatología ante cualquier mancha sospechosa, cambios en la piel, irritaciones persistentes o infecciones, heridas que tardan en cicatrizar o que hacen una costra que no cura y va creciendo lentamente.



CONCLUSIÓN

El cuidado de la piel en personas mayores requiere atención y constancia, pero con los hábitos adecuados, es posible mantenerla saludable y protegida.

Recuerda que la prevención y el cuidado diario son clave para evitar problemas y mejorar la calidad de vida.

¡Dale a tu piel el cariño que merece!

Cuidados de la piel en personas mayores



CAMBIOS EN LA PIEL CON LA EDAD



→ Reducción de colágeno y elastina:

La producción de colágeno y elastina disminuye, lo que provoca flacidez y arrugas.

→ Sequedad:

Las glándulas sebáceas producen menos grasa, dejando la piel más seca y propensa a irritaciones.

→ Fragilidad:

La piel se vuelve más fina y sensible, con mayor riesgo de fragilidad cutánea y aparición de hematomas.

→ Cicatrización más lenta:

El proceso de regeneración celular se ralentiza, haciendo que heridas y cortes tarden más en curar.

→ Manchas y cambios en la pigmentación:

La exposición solar acumulada a lo largo de los años puede causar hiperpigmentación o manchas oscuras.



RUTINA BÁSICA PARA EL CUIDADO DE LA PIEL EN PERSONAS MAYORES

→ Limpieza suave y regular:

Usa jabones o geles de baño suaves y sin fragancias para evitar resecar la piel.

Evita frotar la piel con fuerza; sécala con suaves toques de una toalla limpia.

→ Hidratación constante:

Aplica cremas hidratantes después del baño.

Usa cremas más grasas para áreas más secas, como codos, rodillas y pies.

→ Protección solar diaria:

Usa un protector solar con SPF 30 o superior en las áreas expuestas, incluso en invierno.

Lleva ropa protectora y sombreros para reducir la exposición al sol.

→ Cuidado de manos y pies:

Aplica cremas hidratantes específicas para estas áreas.

Revisa los pies regularmente para detectar grietas, heridas o infecciones.

→ Mantén una buena hidratación interna:

Bebe suficiente agua durante el día para mantener la piel hidratada desde dentro.

PREVENCIÓN DE PROBLEMAS COMUNES



→ Sequedad extrema:

Usa humidificadores en casa si el ambiente es muy seco.

Evita duchas con agua muy caliente, usa syndets o jabones extragrasos para evitar lesionar la capa lipídica que protege nuestra piel.

Hidrata a diario la piel, sobretodo brazos y piernas, que tienden a secarse y son causa de picor en las personas mayores.

→ Lesiones y hematomas:

Protege la piel con ropa adecuada y evita el uso de productos abrasivos o ásperos.

Mantén las uñas cortas y bien limadas para reducir el riesgo de arañazos.

→ Manchas solares y pigmentación:

Acude a una consulta de dermatología si notas manchas nuevas o cambios en las existentes.

→ Infecciones o heridas:

Limpia y protege cualquier corte o herida para evitar infecciones.

Si una herida no cicatriza o se inflama, busca atención médica.

