



La salud de la piel en el embarazo e infantes

Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos



Conocer la piel y sus funciones.

Identificar los cambios en la piel de mamá y el recién nacido.

Mencionar las medidas preventivas para evitar lesiones a la piel.

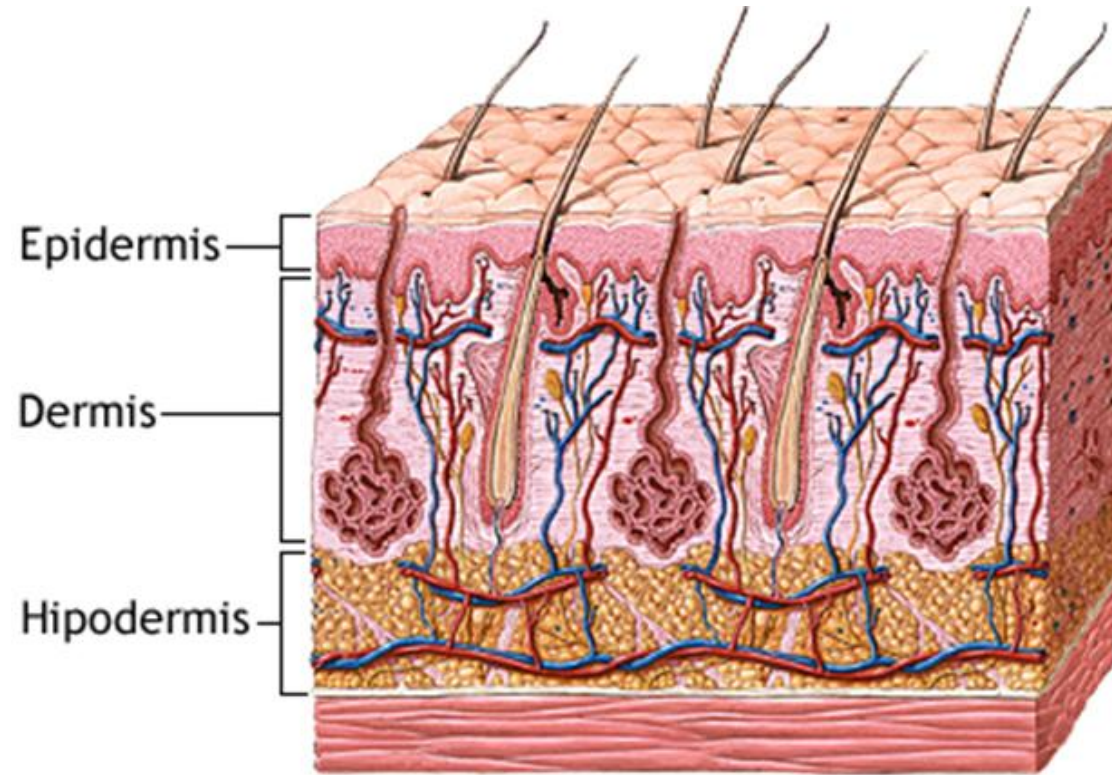


Hablemos de la piel...

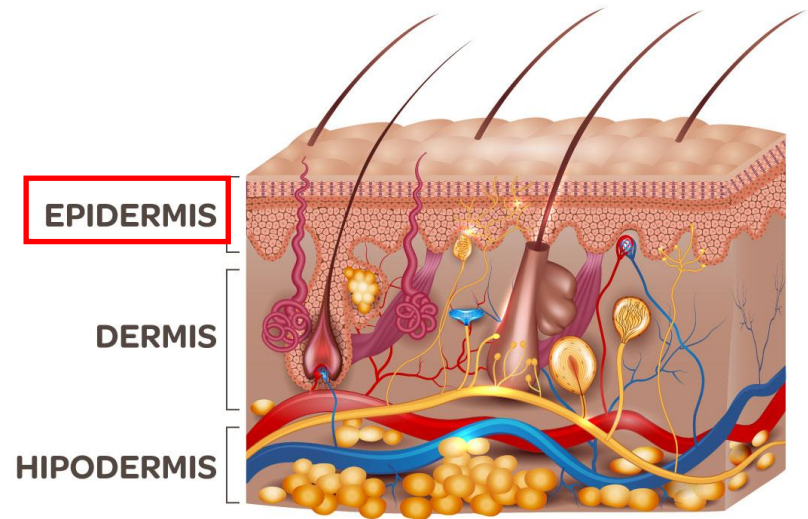


Piel

Es el órgano más grande del cuerpo.



Partes de la piel



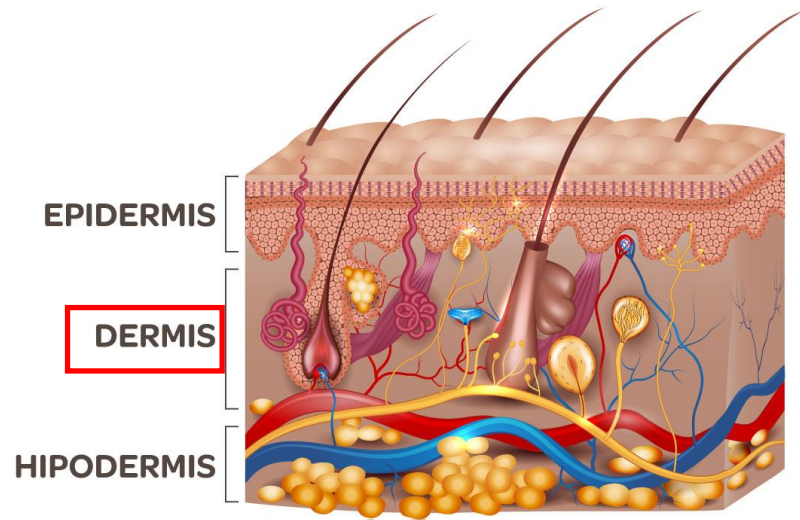
Epidermis

- Capa exterior de la piel.

Función

- Proteger el organismo de:
 - Bacterias
 - Hongos
 - Rayos ultravioleta

Partes de la piel



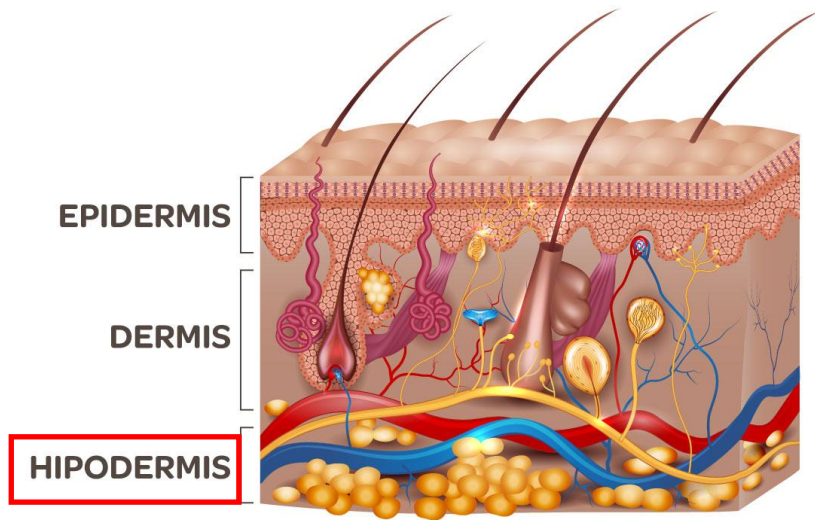
Dermis

- Capa interna de la piel, entre la epidermis y la hipodermis.
- Contiene las células que brindan flexibilidad, apoyo y fortaleza.

Función

- Se encuentran los receptores sensoriales.
- Recibe estimulaciones y reacciona ante el dolor, la presión y la temperatura.

Partes de la piel



Hipodermis

- Capa más profunda de la piel.
- Está formada por adipocitos (células de grasa).

Función

- Aislar el cuerpo y ayudar a conservar el calor.
- Regenerar la piel, después de una lesión.

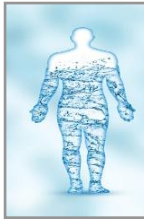
Funciones de la piel



Protege contra la luz solar, calor, lesiones e infecciones



Regula la temperatura del cuerpo



Almacena agua y grasa



Es un órgano sensorial



Impide la pérdida de agua



Obstaculiza el ingreso de bacterias



Actúa como barrera entre el organismo y el entorno



La salud de la piel durante el embarazo...



Estrías (estrías gravídicas)

- A partir del segundo trimestre de gestación, las estrías conocidas como gravídicas, pueden aparecer en los senos, caderas, glúteos y/o abdomen, ya que son las zonas donde más se estira la piel en poco tiempo. Estas pueden ser de color rojo, marrón o violeta.
- No existe ningún tratamiento 100% efectivo para evitar las estrías durante el embarazo. Sin embargo, llevar a cabo ciertos cuidados puede reducir su aparición.



Dinámica:
¿Qué acciones
puedes realizar
para cuidar la
piel?



Cuidados que pueden ayudar a prevenir daños:



Hidratación de la piel

Utilice cremas hidratantes varias veces al día, especialmente, al salir de la ducha.

También, puede aplicar aceite de almendras, rico en ácidos grasos y vitamina E, para tratar las estrías.

Las cremas y los aceites ayudan a devolver la elasticidad de la piel y a regenerarla.



Evitar productos químicos agresivos

Evitar ingredientes agresivos en productos de cuidado de la piel, como retinoides, parabenos, ftalatos, fragancias artificiales y colorantes.

Cuidados que pueden ayudar a prevenir daños:



Reducción del estrés

El estrés puede tener un impacto negativo en la piel durante el embarazo. Practicar técnicas de relajación, por ejemplo, yoga prenatal o meditación, puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud de la piel.



Beber agua

Mantener la hidratación correcta ayuda a favorecer la elasticidad de la piel.

Cuidados que pueden ayudar a prevenir daños:



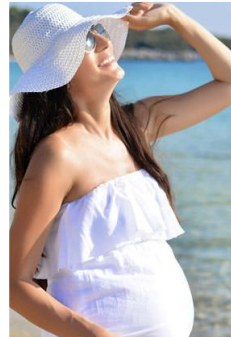
Ejercicio físico moderado

Estar en forma, ayuda a tonificar la piel y mantenerla más elástica.



Alimentación saludable

Mantener una alimentación saludable, equilibrada y rica en vitaminas A, C y E, le ayudará a favorecer la producción de colágeno.



Evitar la exposición al sol

La piel se torna sensible y se reseca rápidamente al estar expuesta al sol. Es importante utilizar un protector solar y cubrir la piel la mayor parte del tiempo posible.

Cambios en la piel

- Los cambios en los niveles hormonales durante el embarazo suelen tener otros efectos sobre la piel.



La línea negra
Raya vertical oscura en la línea media de la parte inferior del abdomen.



"Máscara del embarazo" o cloasma.
Parches o manchas de color marrón o amarillento alrededor de los ojos, sobre las mejillas y la nariz.

- Para prevenir estos cambios, utilice ropa que le protejan del sol y bloqueador solar. La luz solar puede hacer que estos cambios en la piel, los pigmentos, sean más oscuros.
- La mayoría de los cambios de color de la piel se desvanecen al cabo de varios meses después de dar a luz.



Sentir picazón durante el embarazo



Después de las 34 semanas de gestación es probable que su piel se torne más reseca, lo que podría ocasionar salpullido y picazón.



La mayoría de las veces, el salpullido será en el área del vientre, pero puede propagarse a los muslos, los glúteos y los brazos.



Para aliviar el salpullido, su proveedor de atención médica puede recetarle un antihistamínico en crema.



Este salpullido no va a hacerle daño a usted ni al bebé y desaparecerá después del nacimiento.



Recuerda...

- Las mujeres embarazadas experimentan cambios en su piel, en su mayoría son normales y desaparecen después del embarazo.





La salud de la piel en el recién nacido...





- Hasta los tres años de vida, la piel de los niños no ha terminado de desarrollarse y no está preparada para defenderse del frío, viento, sol y/o aire seco.

Al nacer la piel del bebé tiene:



Piel de color rojizo profundo. La piel se oscurece antes de que el bebé respire por primera vez (cuando realiza su primer llanto).



Una sustancia cerosa y espesa llamada vérnix caseoso que cubre la piel protege al feto del líquido amniótico en el útero. El vérnix caseoso debe desaparecer durante su primer baño.



Un vello fino y suave (lanugo) que puede recubrir el cuero cabelludo, la frente, las mejillas, los hombros y la espalda. El vello debe desaparecer dentro de las primeras semanas de vida del bebé.

En la piel del bebé se puede presentar:



Acné del recién nacido.

Esto puede manifestarse como granos, espinillas o una dermatitis leve. Suele observarse en la cara, especialmente en la nariz y el mentón.



También, puedes notar que la piel de tu recién nacido se descama un poco; en especial, en las palmas de las manos, las plantas de los pies y los tobillos. Después de algunos días, la descamación de la piel del recién nacido suele desaparecer por sí sola.



Dermatitis de pañal. Esta es un sarpullido en la piel que muestra zonas inflamadas en los glúteos, los muslos y los genitales. Puede deberse a que los pañales mojados o sucios no se cambiaron con suficiente frecuencia, pero también debido a sensibilidad y fricción.

Para el cuidado de la piel de su bebé debe considerar:



Jabón líquido, hipoalergénico y con un pH neutro.



Secarle con delicadeza, dando toquecitos, sin frotarle para no irritar la piel.



Aplicar una loción hidratante, dando un suave masaje.



En el cambio del pañal, utilizar toallas húmedas para bebé o agua y jabón líquido. Es importante realizar la limpieza de estas áreas desde la más limpia a la más sucia (de adelante hacia atrás).



No excederse con el perfume, puede utilizar una colonia sin alcohol para rociar sobre su cuero cabelludo o sobre su ropa.



Fuera de la casa aplicar al bebé siempre una loción hidratante con protección solar, aunque esté nublado.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el embarazo, por favor, visite su ginecólogo obstetra.

Líneas de Servicios Disponibles

- **Línea de Consejería Médica**
24 horas al día/7 días a la semana

1-844-647-7801

TTY/TDD: 1-844-347-7804

- **Servicio al Cliente**

1-844-347-7800

TTY/TDD: 1-844-347-7805

- **APS Health**

787-641-9133





Preguntas o Comentarios



Referencias

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000611.htm#:~:text=Los%20cambios%20en%20los%20niveles,El%20t%C3%A9rmino%20m%C3%A9dico%20es%20cloasma.>
- <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=anatomadelapiel-85-P04436>
- https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/8912.htm#:~:text=%C3%89sta%20protege%20al%20organismo%20de,las%20c%C3%A9lulas%20de%20la%20piel.
- <https://kidshealth.org/es/parents/newborn-variations.html>
- <https://www.reproduccionasistida.org/que-es-el-lanugo-del-feto/#:~:text=Lanugo%20es%20el%20t%C3%A9rmino%20con,Proteger%20la%20piel%20del%20beb%C3%A9.>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000611.htm>

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389