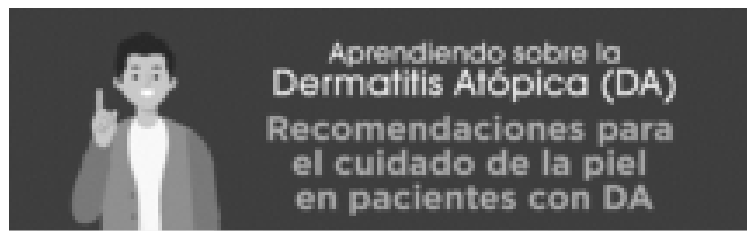


Dermatitis Infographic – Spanish



 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 esto 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 resquebrajo, utilice guantes que no sean de látex y evite el contacto con irritantes.

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