

Consejos para cuidar la piel

- Los productos que contengan urea, ácido láctico u otros alfa-hidroxi-ácidos parecen ser útiles en algunos individuos con ictiosis. Algunas personas obtienen alivio con lanolina pura, que es fácil de extender cuando se mezcla con agua. No obstante, se debe tener cuidado con esos productos en niños pequeños porque los pueden absorber a través de la piel.
- Frotar suavemente con piedra pómez la piel engrosada puede ayudar a desprender las costras. Inténtelo cuando la piel esté húmeda y suave.
- Haga un intento con todos los tipos de cremas y lociones durante el suficiente tiempo. A veces el producto necesita ser usado durante 2 o 3 semanas antes de que haga efecto.
- Intente añadir unas onzas de glicerina pura en la crema o la loción que utilice para que la piel esté hidratada durante más tiempo. La glicerina comprada por galones es más barata que cuando se compra en botes pequeños, La mayoría de los farmacéuticos estarán encantados de encargar un galón para usted.
- Para quitar las escamas del cuero cabelludo, aplique su loción preferida y vaya a la cama con un gorro de ducha o una envoltura de plástico. Por la mañana, lave la cabeza, dé un masaje y cepille el pelo.
- El olor corporal puede ser un problema para las personas con ictiosis. El baño frecuente es útil. Algunos individuos creen que es útil añadir dos cucharaditas de lejía o vinagre por galón de agua. Mida cuidadosamente cada galón de agua cuando rellene la bañera y haga una señal para que siempre la llene hasta el mismo nivel. Por ejemplo, añada 30 cucharaditas de lejía o vinagre en 15 galones de agua. Parece ser que el problema proviene de las bacterias acumuladas en las capas muertas de la piel.
- Cuantos más baños mejor. El agua ayuda a quitar mejor las escamas de la piel seca y hace que la gente con ictiosis esté más cómoda. Algunas personas creen que la sal y la avena ayudan a suavizar la piel. Asegúrese de aplicar la loción o la crema inmediatamente después de haber secado la piel suavemente con una toalla.
- Si tiene problemas con las infecciones por hongos en la zona de la ingle o los pies, utilice ropa interior y calcetines de algodón de algodón, y cámbielos con frecuencia si se mojan. Es necesario que su dermatólogo le prescriba el tratamiento adecuado para la infección por hongos. Estos problemas necesitan atención médica.
- Las escamas gruesas pueden albergar una importante infección, causando mal olor, pudiendo ser necesario tomar antibiotico oral. Algunas personas necesitan tomar dosis bajas de antibióticos por largos periodos de tiempo para controlar la infección.
- Si necesita ponerse vendajes, pregunte a su farmacéutico sobre los nuevos modelos que no se pegan.
- Los tejidos naturales como el algodón o la lana tienden a absorber la humedad del cuerpo. Considere la posibilidad de usar ropa de mezcla de algodón en las zonas más cercanas a la piel. No obstante, algunas personas con ictiosis encuentran irritante el rayón y otros tejidos sintéticos.
- El aire acondicionado y la calefacción pueden reseca mucho la piel, sobre todo a los niños pequeños. Aire fresco, ventiladores y humidificadores pueden ser más confortables y se pueden usar sprays de agua para ayudar a mantener frescos a los niños en las épocas de calor.
- Hay disponibles diferentes trajes y aparatos refrescantes para niños y adultos que no pueden tolerar el calor (*vea la hoja de información sobre Hipertermia*). Para más información, por favor contacte con la oficina nacional de FIRST.
- La luz del sol puede ser fantástica para la ictiosis, pero demasiada exposición solar puede ser peligrosa. Use siempre un buen protector solar cuando salga al exterior.

- Hay nuevos tratamientos disponibles para la varicela. New treatments are available for chicken pox (*vea la hoja de información sobre Varicela*). Pregunte a su pediatra o a su dermatólogo sobre ello antes de que su hijo se exponga a la enfermedad.
- La sequedad alrededor de los ojos puede ser particularmente preocupante en las personas con ictiosis grave. Pida ayuda a su dermatólogo sobre este tema.
- Los canales auditivos pueden ser un problema cuando se obstruyen con piel y cera. Asegúrese de que la audición de su hijo es revisada rutinariamente y consulte con su especialista de oído, nariz y garganta sobre la manera de limpiar adecuadamente los oídos.

FIRST tiene un folleto con más de 100 lociones, cremas y otros productos distintos que han sido recomendados por personas con ictiosis y sus familias.

Esta información se proporciona como un servicio a los pacientes y padres de pacientes que tienen ictiosis. No pretende complementar la atención médica adecuada, sino complementar esa atención con orientación en cuestiones prácticas que enfrentan los pacientes y los padres. Ni FIRST, su Junta Directiva, Junta Asesora Médica y Científica, Junta de Editores Médicos, ni el personal y los funcionarios de la Fundación respaldan ninguno de los tratamientos o productos que se informan aquí. Todos los aspectos relacionados con el cuidado de pacientes con ictiosis deben discutirse con un dermatólogo con experiencia en el tratamiento de su trastorno de la piel.



Foundation for
Ichthyosis & Related
Skin Types

PO Box 1067, Lansdale, PA 19446-0687
Phone: 800-545-3286
Website: www.firstskinfoundation.org
Email: info@firstskinfoundation.org

Para mejorar y buscar una cura para aquellos afectados de ictiosis y trastornos de piel relacionados.

Un agradecimiento especial a Dr. Angela Hernández, Dr. Lucero Noguera-Morel and Dr. Almudena Nuño-Gonzalez por traducir esta información para FIRST.

Updated February 2021