

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



AUTOCUIDADO DE LA
PIEL Y ANEXOS EN LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

CARTILLA 4



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social



Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

Cartilla N° 4: Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores

Dra. Susana Pinilla Cisneros

Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

Dra. Dolores Tasayco Arana

Viceministra de la Mujer

Dra. Sarah María Vega Sánchez

Directora General de Familia y Comunidad

Mg. Elia Victoria Luna del Valle

Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social

Dirección de Personas Adultas Mayores

Jr. Camaná 616 Lima - Perú

Teléfono: 501-200/7024

Página web: www.mimdes.gob.pe

Tiraje: 1,000 ejemplares

Publicación sin fines de lucro

Hecho el depósito legal

Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú

Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.

Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

Autocuidado de la Piel

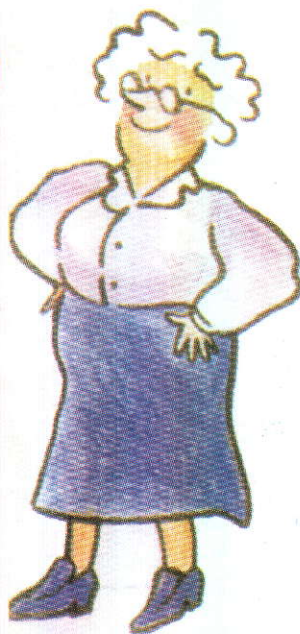
La piel sana es la primera defensa del cuerpo contra las infecciones.

El buen estado de la piel:

- Permite sentir el dolor, tacto, la presión y la temperatura.
- Mantiene el equilibrio de líquidos.

Si mantiene en buen estado su piel, usted

- Seguridad.
- Comodidad, confort y
- Bienestar de su persona.



Cambios que se presentan:

- La piel se vuelve seca y se arruga.
- Lentitud en las cicatrizaciones de heridas.
- Disminuye la capacidad para sentir calor o frío.

El cuidado de la pie

- Mantenga su piel limpia y lubricada.
- Se recomienda bañarse, por los menos tres veces a la semana.
- Use un jabón suave.

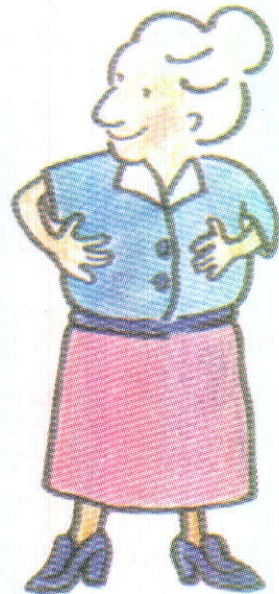


- De masajes a su piel después del baño.
- Corte y mantenga sus uñas limpias.
- Mantenga su piel limpia y bien seca; sobre todo: axila, pies y genitales



- Lave su cabello por lo menos una o dos veces por semana, con champú suave.
- Cepille su cabello todos los días.
- Lleve las manos siempre limpias.
- Al momento de afeitarse, es preferible aplicarse crema hidratante.

- No use alcohol o colonia, resecan la piel.
- Córtese con tijera de bordes romos, las pilosidades que sobresalen de la nariz o del oído.
- Use su ropa cómoda de acuerdo a la estación, y de acuerdo a su gusto.





- Evite ropa de fibra sintética.
 - Use ropa con botones fáciles de maniobrar.
 - Lave su ropa con detergente suave.
 - Cambie de posición frecuentemente.
 - Es importante que usted conozca su temperatura normal.
-
- Evite el uso de compresas calientes (trapos) o botellas de agua caliente.
 - En lo posible, use cremas hidratantes y humectantes, en la cara y todo el cuerpo
 - No debe rascarse los lunares, ni tratar de cortarlos, acuda a su médico
 - Evite golpes que afecten a su piel.
 - Beba unos 8 vasos de agua al día, si es que no está contraindicado.
 - Realice ejercicios diarios.
 - Tome dietas bien equilibradas y nutritivas.
 - Evite o disminuya el consumo de alcohol y cigarrillos.

Riesgos a los que está expuesta su piel

Riesgo al cáncer de piel

- Examine su piel.
- Preste atención a la aparición de lunares, verrugas, o manchas oscuras.

¡Cambios de alerta!

- Si un lunar empieza a crecer
- Si una herida no cicatriza, consulte a su médico inmediatamente.

Ud. Evitará el riesgo de lesión por presión si:

- Cambia de posición frecuentemente.
- Evita estar sentado o echado en la misma posición.
- Realiza ejercicios en cama.
- Lubrica su piel.
- Cuida su alimentación.

Riesgo a exposición del sol

- Evite estar muchas horas expuesto al sol.
- Se recomienda usar bloqueadores solares, con un factor sobre 15.
- Use sombrillas y anteojos oscuros.
- La exposición al sol debe ser después de las 4:00 de la tarde.

