

# Cuidados para piel seca

## El baño



- Use agua tibia para bañarse. Evite el agua caliente o fría.
- Evite frotar la piel con una toallita, esponja o cepillo.
- Use muy poco jabón y sólo en áreas donde sea necesario. Lo mejor es un jabón suave, como el Cetaphil, Vanicream o Dove sin perfume. Si la piel de su niño está demasiado seca, en lugar de jabón, puede usar una crema de limpieza suave como el Cetaphil o CeraVe. Evite los baños de espuma.
- Los baños de su niño deben ser de 10 minutos o menos. Después del baño, seque la piel cuidadosamente dando palmaditas con una toalla.
- Inmediatamente después del baño aplique siempre una crema humectante en la piel de su niño.

## Los humectantes y las medicinas

- Su niño debe usar cremas humectantes sin perfume varias veces al día y en todo el cuerpo. Lo más importante es retener humedad después de bañarse.
  - Los mejores para el invierno son: cremas Cetaphil, CeraVe, Vanicream, Aquaphor o Vaselina.
  - Los mejores para el verano, si los otros le parecen demasiado espesos: Cetaphil, CeraVe, Vanicream, Aveeno, Lubriderm, Moisturel o Curel.
- Las pomadas o cremas recetadas deben aplicarse en las áreas afectadas de la piel. Es mejor no aplicar el humectante y las pomadas o cremas medicinales al mismo tiempo. Pero si lo hace, aplique primero los pomadas o cremas recetadas y luego el humectante.

## Otros consejos

- Para lavar su ropa use detergente sin perfume ni colorante y en poca cantidad como All Free Clear o Tide Free. Si después de seguir estos pasos, su niño aún tiene problemas en la piel, puede enjuagar su ropa una segunda vez. Durante el lavado o secado de la ropa evite usar suavizantes.

Su niño debe evitar:

- Las colonias, perfumes, atomizadores, Febreze, polvos, etc.
- La ropa apretada o áspera. La ropa de lana y la ropa nueva pueden ser irritantes.
- Su niño debe evitar los saunas, jacuzzis (hot tub) y los baños de vapor. Mantenga su casa a una temperatura fresca.
- Cuando el clima está muy seco un humidificador o vaporizador puede ayudar. Recuerde mantener limpio el humidificador porque el moho se puede esparcir en el ambiente.

### Más información

- Dermatología  
206-987-2158
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

### Servicio gratis de interpretación

- En el hospital, solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación: 1-866-583-1527. Mencíonele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.



**Seattle Children's**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o que hablen un idioma que no es inglés. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de cada persona son únicas, antes de depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica.

© 2022 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

8/22  
Rev (jw//)  
PE572S



# Dry Skin Care

---

## Bathing



- Use lukewarm water while bathing. Avoid hot or cold water.
- Avoid hard scrubbing with a washcloth, sponge or brush.
- Use very little soap, and only use in areas where it is needed. A mild soap is best, like Cetaphil, Vanicream or unscented Dove. If your child's skin is very dry, you can use a gentle cleansing lotion like Cetaphil or CeraVe instead of soap. Avoid using bubble bath.
- Your child should bathe for 10 minutes or less. After bathing, gently pat your child's skin dry with a towel.
- Use moisturizer on your child's skin right after bathing to keep in moisture.

---

## Moisturizers and medicines

- Your child should use unscented moisturizers several times a day over the whole body. This is most important right after bathing.
  - Good moisturizers in the winter: Cetaphil cream, CeraVe cream, Vanicream, Aquaphor or Vaseline petroleum jelly.
  - Good moisturizers in the summer, if the others are too thick: lotions like Cetaphil, CeraVe, Vanicream, Aveeno, Lubriderm, Moisturel or Curel.
- Only put prescription creams and ointments on affected parts of your child's skin. It is best to put moisturizers over your child's whole body at a different time from when medicine is put on. If your child puts them on at the same time, prescription ointments or creams should always go on first.

---

## Other tips

- To wash clothes, use a small amount of unscented, dye-free laundry products, like All Free Clear or Tide Free. If you try this and your child still has skin problems, you can also try rinsing clothes again after washing. Avoid scented fabric softeners and dryer sheets while washing or drying clothes.

Have your child avoid:

- Colognes, perfumes, sprays, Febreze, powders etc.
- Tight or rough clothing. Wool clothes and new clothes can be irritating.
- Saunas, hot tubs, and steam baths. Keep the temperature at home on the cool side.
- For extreme dryness, a humidifier or vaporizer may help. Remember to keep it clean, or molds may spread through the humidified area.

---

### To Learn More

- Dermatology  
206-987-2158
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2022 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

8/22  
PE572