

# Cómo cuidar su piel cuando tiene una enfermedad renal

La piel seca y con picazón es frecuente entre las personas que viven con una enfermedad renal. La picazón puede deberse a la sequedad de la piel; a niveles altos de fósforo, calcio u hormonas paratiroideas; o a tratamientos de diálisis inadecuados.



**Si tiene piel seca y con picazón, incluya estos consejos en su rutina diaria para mantener su piel más saludable y evitar la picazón.**

## Cambiar la forma en que se baña

El agua y la mayoría de los jabones le secan la piel. Elegir duchas rápidas en lugar de baños de inmersión, bañarse con menos frecuencia y usar agua tibia en vez de caliente puede ayudar. Usar jabón sin fragancias, secarse y humectar la piel mientras esté húmeda.

## Humectarse regularmente

Ponerse una crema o una pomada de 1 a 4 veces al día puede ayudar a combatir la sequedad de la piel y aliviar parte de la picazón que pueda sentir.

## Usar guantes

La sequedad y el enrojecimiento de la piel pueden disminuir al usar guantes antes de realizar actividades como salir al aire libre cuando hace frío, lavar los platos o usar productos de limpieza.

## Usar algodón

Los materiales naturales como el algodón son suaves y permiten que la piel respire. Lavar la ropa con detergente hipoalergénico.

## Agregar humedad al aire

Si el aire en su hogar es seco, usar un humidificador.

## Elegir productos más saludables para el cuidado de la piel

Al seleccionar productos para el cuidado de la piel, elija ingredientes saludables y sepa qué evitar.

### Ingredientes recomendados

- Aceite de jojoba
- Dimeticona
- Glicerina
- Ácido hialurónico
- Lanolina
- Aceite mineral
- Vaselina
- Manteca de karité

### Ingredientes que deben evitarse

- Alcohol (excepto desinfectante para manos)
- Alfa hidroxácido (AHA)
- Fragancia, incluido jabón desodorante
- Retinoides



**Hable con su equipo de cuidado para obtener más información sobre cómo mantener la piel saludable.**