



Consejo General de Colegios Oficiales
de Enfermería de España

Te cuidamos toda la vida



NOTA DE PRENSA



Consejo General de Colegios Oficiales
de Enfermería de España

EN LA PIEL DE LA
ENFERMERA



CeraVe
SKINCARE WITH CERAMIDES

[Descárgate el vídeo y la infografía con las claves del cuidado de la piel seca](#)

El aire acondicionado y la sauna agravan los problemas de la piel seca

- **La piel seca afecta a todas las edades, especialmente en los primeros meses de vida, mujeres a partir de la menopausia y personas mayores. En ocasiones, genera descamación, irritación y picor.**
- **Los refrescos, el alcohol y el tabaco son, junto con el aire acondicionado/calefacción intensos y la sauna, algunos de los factores que deben evitar las personas con piel seca.**
- **El Consejo General de Enfermería acaba de publicar una infografía y su [vídeo animado](#) con las claves del cuidado de las pieles secas. Esta acción, desarrollada con la colaboración de CeraVe, forma parte de la campaña "En la piel de la enfermera", puesta en marcha hace ya dos años.**

Madrid, 13 de octubre de 2023.- La piel seca o xerosis es un problema que puede afectar a cualquier edad, siendo más frecuente en bebés, población mayor y mujeres a partir de la menopausia. Entre las principales características de este tipo de piel se encuentran su aspecto rugoso, áspero y una sensación de tirantez. En algunos casos, se produce incluso descamación, irritación y picor, con un importante impacto en la calidad de vida de quienes la padecen.

Con el objetivo de contribuir a la difusión de los cuidados básicos de este tipo de pieles, el Consejo General de Enfermería, en el marco de la campaña que desarrolla con CeraVe,

“En la piel de la enfermera”, acaba de publicar una infografía y su [vídeo animado](#) en la que se recogen estos consejos.

Expertos

Estos materiales son fruto del encuentro de expertos celebrado hace unos meses para actualizar los conocimientos de las enfermeras en este campo. A partir de ahí, se ha trabajado en la elaboración de unas recomendaciones básicas enfocadas, en esta ocasión, a población general. “El objetivo es difundir consejos prácticos que partan de la evidencia científica y llevarlos a la población de una forma amena y sencilla, sin por ello perder rigor. En este caso, hablamos de un problema que puede parecer menor pero que en ocasiones llega a tener un gran impacto en las personas que lo padecen y su entorno. La xerosis afecta a muchísimas personas y basta una rutina de cuidados para que, en muchos casos, la piel de estos pacientes mejore significativamente”, ha explicado el presidente del Consejo General de Enfermería, Florentino Pérez Raya.

Cuidados

Los materiales, que se acaban de publicar en la página web del [Consejo General de Enfermería](#) y en [Canal Enfermero](#), ofrecen las claves tanto desde el punto de vista de la higiene como de la alimentación y la protección solar. Asimismo, se especifica qué factores pueden ser perjudiciales en la xerosis y se hace también una breve descripción de las características de estas pieles y del porqué de su aparición.

Con respecto a la higiene, por ejemplo, se hace hincapié en cuestiones como realizar duchas cortas y no utilizar esponjas. Además, se recomienda la hidratación diaria optando siempre por productos suaves para la piel. La protección solar diaria es otra de las claves, así como seguir una alimentación saludable y evitar refrescos, alcohol y tabaco.

Acciones

El presidente del Consejo ha destacado cómo “desde que iniciamos esta campaña con CeraVe en 2021, hemos realizado decenas de acciones, como la publicación de diversas infografías, entre ellas las que tratan sobre el cuidado de la piel en el [paciente polimedicado](#) o el [manejo de la psoriasis](#), y la realización de otros tantos seminarios web de formación impartidos siempre por expertos en la materia. Además, hemos puesto en marcha la Beca “En la piel de la enfermera”, que este año ha cumplido su segunda edición y de la que, dentro de poco, convocaremos la tercera. Todo ello, para promover tanto la formación enfermera en el ámbito de los cuidados dermatológicos como del autocuidado de la propia población”.