



## Recomendaciones de los especialistas

# Las reglas de oro para el cuidado de la piel

La higiene del recién nacido implica el manejo de algunas técnicas para hacerlo adecuadamente y cuidar su piel. Además antes de los seis meses no pueden exponerse al sol, y al salir deben cubrirse.

Por: Cecilia Corbalán

En general, los padres y madres desconocen la manera adecuada de mantener la higiene de sus hijos y la salud de su piel, desde que son recién nacidos. Ésta es delgada y requiere de cuidados especiales. La enfermera especialista en neonatología y docente de la Universidad del Desarrollo, Viviana Acevedo, explica que "los niños tienen una piel bastante delgada y, además, como están disminuidos en melanina, que es el principal pigmento responsable del color de la piel y el cabello, eso hace que tengan mayores problemas de piel que los adultos. Pueden presentar eritemas, enrojecimiento, peladuras e, incluso, sangramientos".

Para evitar estos problemas, los especialistas recomiendan utilizar productos especiales para ellos. El dermatólogo Renato Grilli, explica que "lo ideal es bañarlos con productos diseñados para ellos. Evitar el uso de perfumes directos a la piel. Preferir prendas de ropa de algo-

dón holgadas y con costuras suaves, retirando etiquetas que les puedan rozar la piel. Al lavar su ropa procurar enjuagarla bien y evitar el uso de suavizantes". La enfermera Viviana Acevedo agrega que "la recomendación general es evitar todo lo que sea productos alérgenos, todo lo que son los químicos emolientes. Lavar la ropa, sobre todo de los recién nacidos, con jabones suaves, y lavarla cuando está nueva para sacarle ese olor que trae de fábrica". Además, independientemente de la marca, los productos deben ser hipoalérgenos y deben ser productos suaves. La profesional recomienda que los primeros días de vida la muda del bebé se realice con agua y con algodones con vaselina.

### La importancia del baño

Muchas veces, las mamás se asustan al pensar en bañar al bebé, sobre todo en invierno. La enfermera Acevedo señala que el baño es muy importante pues "la piel de los niños necesita respirar,

necesita estar limpia, por lo tanto, hay que fomentar el baño, que idealmente debe ser diario o día por medio. Es muy importante mantener la piel seca y bien limpia. De esta forma, no tendría por qué dañarse ni tener dificultades".

Se recomienda usar productos hipoalérgenos para la hora del baño, sin emolientes ni perfumes. El doctor Grilli aconseja usar "los syndets o sustitutos del jabón, pues tienen la propiedad de limpiar sin reseca tanto como los jabones".

Después de bañar al bebé, es importante utilizar alguna crema hidratante. La enfermera Acevedo, explica que "los recién nacidos, sobre todo en los primeros días de vida, presentan una descamación, especialmente en las extremidades. Es como que se reseca la piel. En ese caso, lo recomendable es usar algo que sea hipoalérgico. Hay cremas especiales para eso. Lo más importante es que no tengan emolientes. También, se puede usar solamente vaselina líquida en el caso de que la piel del niño esté muy descamada. En los más grandes, las cremas deben ser, en caso de que las requieran, indicadas por su pediatra de acuerdo a su tipo de piel, porque hay muchos niños que son realmente muy sensibles de piel y presentan alergias bastante frecuentemente. Por lo tanto, es importante que el pediatra les diga qué tipo de crema usar".

## El sol



El dermatólogo Renato Grilli explica que un recién nacido no debe utilizar protector solar hasta los seis meses. La recomendación es no exponer al niño al sol.

La enfermera Viviana Acevedo, agrega que "antes de los seis meses de vida los bebés no deben ser puestos al sol, ya que tienen menor cantidad de melanina y, por lo tanto, eso hace que ellos absorban el sol con mucha más facilidad".

Los expertos señalan que antes de los seis meses los niños deben salir cubiertos a la calle. Se les debe cubrir la cara, la cabeza, el coche debe tener una capucha, etc. Después de los seis meses, ya se puede utilizar filtros solares, pero con un factor protector alto. Acevedo recomienda usar "filtros que sean hipoalérgicos y especialmente fabricados para bebés".

“Lo ideal es bañarlos con productos diseñados para ellos y evitar el uso de perfumes directos a la piel”.

Doctor Renato Grilli, dermatólogo.