CMICA
Colegio Mexicano de Inmunologia Clínica y Alergia A.C.

Comité de Alergia Cutánea 2026-2027

CUIDADOS GENERALES DE LA PIEL

1. CUIDADOS DURANTE EL BAÑO

- Utilizar agua tibia, no caliente, no durar más de 15 minutos en el baño.
- Uso de jabón suave, blanco no perfumado y de preferencia cremoso (Dove blanco) o uso de dermolimpiador (syndet) en aceite de ducha o en barra.
- No aplicar jabón directamente sobre la piel, hacer la espuma en la mano y aplicarlo.
- Nunca tallar la piel con zacates, esponjas, toallas, estropajos.
- No tallarse con la toalla, nunca frotar sobre la piel (secar palpando).
- Aplicar crema emoliente o humectante inmediatamente después del baño.

2. UÑAS

- Mantenerlas cortas y limpias.

3. CUIDADOS DE LA ROPA

- Utilizar ropa de algodón, no usar lana, ni sintéticos.
- Evitar uso de irritantes (encajes, lana, olanes, etiquetas de la ropa) y prendas ajustadas.
- Lavar la ropa con jabón de pasta blanco y no utilizar detergente en polvo o enjuague por los residuos que dejan, no utilizar suavizantes ni otros químicos.

4. CREMA

Utilizar crema inerte blanca y sin fragancias en todo el cuerpo, varias veces al día, no utilizar cremas perfumadas ni con colores.

5. COSMÉTICOS

- Nunca maquillar áreas que se encuentre inflamadas o irritadas.
- Usar cosméticos hipoalergénicos.
- Nunca utilizar perfume directamente sobre la piel.

6. MEDIDAS GENERALES

- Utilizar protector solar diariamente incluso en días nublados, de preferencia de 50 FPS y evitar contacto directo con el sol principalmente de 12 a 4 pm.
- No rascar.