

¿QUÉ CUIDADOS HAY QUE DAR A LA PIEL DEL NIÑO?

RAMÍREZ BOSCA, ANA. Dermatóloga. Centro Dermatológico Estético. Alicante.

El buen cuidado de la piel del niño en los periodos iniciales de la vida es básico para evitar, con el tiempo, muchas alteraciones. La piel está recubierta por un manto ácido gracias al cual permanece siempre íntegra y se puede defender de las agresiones que pueda sufrir. Gracias a la higiene de la piel se consigue eliminar las secreciones cutáneas (sudor, sebo,... y así evitar el mal olor), eliminar la suciedad ambiental (manchas, polución,...) y prevenir algunas infecciones. Hay que mantener intactas las características de la piel, desaconsejando una higiene demasiado enérgica, y el uso de productos de higiene y de limpieza inadecuados, que pueden irritar, eliminar las grasas naturales de la piel y favorecer las enfermedades cutáneas. En resumen, una excesiva frecuencia en los lavados no es garantía de salud.

Se debe evitar la pérdida de calor, abrigar al niño (no demasiado y con sentido común), bastará para ello. Evitar temperaturas extremas y ropas de fibras sintéticas. Se prefieren los tejidos de algodón y de hilo para las ropas en contacto con la piel.

El baño puede realizarse desde el primer día. Un baño corto y templado bastará para la higiene del bebé y para estrechar los lazos afectivos. Es muy conveniente el baño diario. Prepare agua templada y no lo alargue más de 10 ó 15 minutos. Elija un jabón adecuado neutro,

acompañado con aceite de baño, pues son los menos irritantes. No es preciso lavar el pelo a diario, aunque no es perjudicial. No utilice acondicionadores del cabello u otros productos cosméticos. Pueden irritar el cuero cabelludo del bebé. Tan importante como el enjabonado es un buen aclarado, los restos de jabón alcalinizan la piel y la resecan. Los baños demasiado calientes y prolongados también pueden dañar la piel, por lo que se recomienda ducha para el niño mayor y baños templados para los bebés y niños pequeños.

La piel del recién nacido puede estar agrietada o descamarse en algunas zonas. No debe ser motivo de alarma una descamación fina en manos, pies, cuero cabelludo (costra láctea). Una crema hidratante con ingredientes naturales y un aceite vegetal solucionan el problema.

La zona del pañal es una zona conflictiva, con irritaciones frecuentes, en especial desde el nacimiento hasta que ya controla los esfínteres. Se recomiendan cambios frecuentes de pañal, para evitar el contacto prolongado de las heces con la piel. Se debe lavar con agua y jabón (el mismo del baño) y aplicar una crema barrera (bálsamo, pasta) en cada cambio y fundamentalmente por la noche. Los polvos de talco deben evitarse, ya que se han documentado casos graves de aspiración hacia el aparato respiratorio.

Las uñas pueden ser cortadas desde los primeros días. No hay que apurar y siempre cortarlas rectas, especialmente las de los dedos de los pies.

El pelo: es absolutamente falso que al cortar o rapar el cabello éste crezca más fuerte, por lo que no están justificadas las “podas radicales” a las que se someten tantos bebés.

A medida que van creciendo hay que enseñarles su autohigiene (lavado de manos, de dientes, genitales....). Las colonias deben ser pobres en alcohol, para evitar así irritaciones. Los niños usan cada vez más otros cosméticos, viéndose casos de dermatitis de contacto debidos a ellos, por lo que parece razonable recomendar precaución en el uso de estos productos (sets de maquillaje, tatuajes...).

Si observa alguna alteración en la piel del bebé o del niño, picor, eczemas, ronchas, etc. no dude en consultar al dermatólogo o pediatra, pues muchas enfermedades de la piel tienen su debut en esta edad y mejorarán con el tratamiento adecuado.