

ESPECIALIDADES | ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA

PUBLICIDAD

**ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA** | Guías y protocolos

Recomendaciones enfermeras para cuidar y proteger nuestra piel durante el verano

Protección solar, hidratación y exfoliación regular, elementos claves para ese cuidado de la piel, según las enfermeras alicantinas.



Durante el verano nuestra piel ha estado periódicamente expuesta al sol de manera prolongada, algo que tiene efectos sobre ella y que requiere cuidados.

Enrique Mezquita | Valencia

El verano es una época de relax y disfrute, pero ello no supone descuidar nuestra salud e higiene. Y si hay un aspecto personal que se ve afectado por el sol, las altas temperaturas y el agua, es nuestra piel. Por ello, las enfermeras alicantinas han transmitido una serie de recomendaciones para minimizar los posibles riesgos.

Según señala Anabel Fuentes, coordinadora del Grupo Consultor de Enfermeras Expertas en Cuidados de la Piel “Skincare Alicante”, del Colegio de Enfermería de Alicante, **“cuidar la piel en verano requiere atención especial** debido a la mayor exposición al sol y al calor”. Aunque parezca obvio, Fuentes incide en **“evitar la exposición solar directa”**, buscando la sombra “especialmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, cuando los rayos UV son más fuertes”.

Otra de las recomendaciones claves es **utilizar protección solar**. Fuentes destaca que se debe aplicar un protector solar “de amplio espectro con un SPF de al menos 30” y hacerlo **“cada dos horas y después de nadar o sudar”**. También es fundamental hidratarse bien y, para ello, “hay que beber suficiente agua para mantener la piel y el cuerpo hidratados”, además de usar cremas hidratantes ligeras.



Foto del Grupo del Colegio de Enfermería de Alicante. De izquierda a derecha: Eva Angosto, Ana Isabel Fuentes, Juan José Tarín, Ana Belén Gil y Nelida Campillo. Foto: COLEGIO DE ENFERMERÍA DE ALICANTE

Asimismo, apuesta por una **exfoliación regular**: “Exfolia la piel una o dos veces por semana para eliminar las células muertas y mantener una apariencia fresca y radiante”, recordando el riesgo de hacerlo en exceso, “ya que esto puede irritar la piel”. Para la enfermera experta, otro elemento clave es **tener cuidado después de tomar el sol**. Si uno se quema, debe “usar productos calmantes como aloe vera para aliviar el dolor y la inflamación”, sin olvidar mantener “la piel hidratada para acelerar la recuperación”.

Por último, también hace hincapié en las bondades de una alimentación saludable, sobre todo consumiendo alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, “para proteger la piel desde adentro”. Siguiendo estos consejos, destaca Fuentes, “puedes disfrutar del verano mientras mantienes tu piel protegida y saludable”.

IMPORTANCIA DE LA PIEL

Tan importante es el cuidado de la piel y su conocimiento que el Colegio de Enfermería de Alicante ha impulsado la creación de ese Grupo Consultor de Enfermeras Expertas en Cuidados de la Piel que coordina Fuentes. La iniciativa, promovida por el vocal V de la entidad, Juan José Tarín Sáez, tiene como objetivo **actualizar y mejorar tanto las habilidades como los conocimientos** de los profesionales de Enfermería en el cuidado de la piel.

CONTENIDOS RELACIONADOS



Enfermería defiende sus competencias en dermoestética



Tres cuidados de la piel que no se deben pasar por alto en las consultas



La AEMPS autoriza el uso de piel artificial para curar a grandes quemados

A partir de una amplia gama de recursos y actividades (webinars, cursos de formación y talleres junto a profesionales de distintas especialidades relacionados con las afecciones de la piel), las enfermeras podrán asegurar una atención de calidad para los pacientes. Uno de los pilares de esta iniciativa es desarrollar un **marco teórico** sólido en cuidados de la piel y la creación de una **guía de práctica clínica** y protocolos, así como la elaboración de un catálogo de productos sanitarios, cosmetología y dispositivos especializados en cuidados de la piel.

Desde el Grupo se ofrecerá información acerca de las guías para la indicación, uso y autorización de dispensación de medicamentos sujetos a prescripción por parte de las enfermeras en heridas/quemaduras y en anestésicos locales con tal de garantizar su seguridad y eficacia, facilitando también el acceso a recursos adecuados para los profesionales de Enfermería.

Para Fuentes, **el papel de enfermería en este campo “es crucial”**, ya que “le damos un enfoque holístico: tenemos en cuenta los factores físicos, emocionales y ambientales que pueden afectar la salud de la piel, proporcionando un cuidado integral que mejora la calidad de vida de las personas”. Además, añade, “proporcionamos información y apoyo continuo a los pacientes sobre cómo cuidar su piel y qué tratamientos serían los más adecuados según sus necesidades”.

UNA LABOR MULTIDISCIPLINAR

Para Fuentes, establecer un grupo de trabajo relacionado con los cuidados de la piel en colegios de Enfermería “tiene múltiples beneficios y razones que lo justifican”. Por un lado, **la especialización y conocimiento**: un grupo de trabajo enfocado permite a los enfermeros adquirir y compartir conocimientos especializados sobre cuidados de la piel, mejorando la calidad de atención que ofrecen. Y, por otro lado, “la **estandarización de prácticas**: promover la adopción de protocolos y prácticas basadas en evidencia, asegurando que todos los enfermeros sigan métodos efectivos y actualizados para el cuidado de la piel”.

Aparte del aporte enfermero, cabe recordar que la preocupación por la piel es habitual en las profesiones sanitarias. Al margen del colectivo médico, el farmacéutico también presta especial atención al tema, con la existencia de un grupo especializado en la **Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria** (Sefac) y vocalías de Dermofarmacia en múltiples COF.



Innovación y alta tecnología en el centro de producción de GSK/ViiV Healthcare de Aranda para la producción de Dovato en blíster
Ofrecido por Viiv Healthcare

OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

Unidad Editorial

Unidad Editorial
Noticias-El Mundo
Economía - Expansion
Conferencias y Formación
Información - Orbyt

Ocio

Deporte - Marca.Com
Viajes - Ocholeguas.Com
Moda - Telva
Moda - Yodona
Ocio- Tiramillas
Logintegral
Lotería de Navidad
BUHO Magazine