



**¡Una piel saludable comienza con usted!**

Tener espina bífida significa que su niño tiene más retos que otros niños, pero nosotros estamos aquí para ayudarle.

Su niño podría tener sensibilidad limitada en sus piernas y no sentir una herida o una lesión en la piel. Eso significa que no llorará o será capaz de decir que tiene dolor. Hable con su profesional de la salud acerca de los específicos riesgos de su niño para tener problemas en la piel.

Enséñele cómo cuidar de su propia piel. Cuando entre a la escuela, deberá empezar a revisar su piel diariamente por sí mismo.

## Llame inmediatamente a la clínica de espina bífida de su niño:

- Si cambia el color de su piel.
- Si su piel se oscurece y no vuelve a su color normal en 15 minutos.



ESTE PROGRAMA ES POSIBLE GRACIAS A UN SUBSIDIO EDUCATIVO SIN RESTRICCIONES DE PARTE DE SMITH & NEPHEW.



[HTTP://SPINABIFIDAASSOCIATION.ORG/RESOURCES/DIDYOULOOK](http://SPINABIFIDAASSOCIATION.ORG/RESOURCES/DIDYOULOOK)

PATROCINADO EN PARTE POR EL CENTRO NACIONAL PARA DEFECTOS DE NACIMIENTO Y DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

## ¿Se fijó?

**¡Una piel saludable comienza con usted!**

El cuidado de la piel para niños con espina bífida en edad escolar





¿Se fijó?

## Presión.

Lesiones en la piel pueden surgir en partes del cuerpo que están constantemente oprimidas o bajo presión. Para prevenir problemas debido a presión:

- Asegúrese que los zapatos le queden correctamente y que no froten contra la piel.
- Asegúrese que su niño alivie la presión en sus pompis reclinándose de lado a lado o alzando las pompis de la silla cada 15 minutos.

Una regla general es observar las áreas en las cuales los huesos están justo debajo de la piel y existe presión constante, tales como las pompis, los tobillos, y los dedos del pie. Otros lugares a revisar son:

- La piel alrededor del elástico del pañal o algunas ropas con elástico como los calcetines, pantalones, el traje de baño y las mangas del abrigo.
- La piel debajo de la férula de su niño(a) o bajo los bordes del yeso.
- La piel debajo de broches, cierres, botones u otros sujetadores.

## Humedad.

Su niño puede presentar problemas en la piel en cualquier momento que su piel esté y se mantenga húmeda. Las áreas alrededor de la parte superior de los muslos y glúteos son las más propensas a presentar problemas debido a demasiada humedad.

Para niños en edad escolar, la humedad podría ocurrir entre los sondeos urinarios. Si su niño usa pañal durante la escuela, es importante cambiar el pañal durante el transcurso del día. Cuando usted ayude a cambiar el pañal, revise la piel de su niño en cada ocasión y aconséjele a ver y sentir su piel también.

## Calor.

Las superficies calientes y otras fuentes de calor pueden quemar la piel de su niño. Debido a que su niño puede tener limitada sensibilidad en sus piernas, quizás no sea capaz de sentir que su piel se está quemando, y así decirle a usted que tiene dolor.

Ponga atención a estas otras fuentes de calor:

- Cobijas eléctricas, paños de calefacción
- Agua caliente
- El arena caliente de la playa
- La luz solar directa/ quemadura solar
- Asientos de automóvil
- Columpios y otros aparatos de juego en los parques infantiles, y muebles para exteriores
- Radiadores, calefactores
- Chimeneas y fogatas
- Candelas y luces de Navidad
- Superficies calientes en la cocina

## Fricción.

En cualquier momento que la piel entra en contacto con una superficie áspera, su niño podría cortarse, rasparse o magullarse. Para proteger la piel de su niño:

- Asegúrese que su niño lleve zapatos puestos, cuando camine o cuando nade.
- Proteja la piel de las superficies ásperas.

## Para proteger la piel de su niño:

- Asegúrese que su niño cambie de posición cada 15 minutos, si tiene movilidad limitada o sensibilidad disminuida.
- Su niño debe usar férulas y zapatos que le queden apropiadamente y que no le froten contra la piel.
- Su niño debe verificar el calor y la aspereza de las superficies antes de sentarse en ellas.
- Aconseje a su niño a mantenerse activo. El movimiento reduce la presión sobre la piel.
- Use solamente jabón delicado cuando bañe a su niño.
- Aplique humectante sobre la piel reseca de su niño y enséñele a hacerlo por sí mismo.
- Muéstrelle como aplicar crema para la irritación (crema protectora) sobre las áreas húmedas en la piel. Puede ser la misma crema que usa para la rozadura del pañal.
- Limite su tiempo bajo la luz solar directa. Póngale un gorro, lentes de sol y ropa protectora antes de salir. Aplíquele suficiente crema solar.
- Cambie la ropa y las sábanas de su niño cada vez que estén húmedas.
- Enséñele a su niño a revisar su piel. Hasta que su niño aprenda a revisar su piel por sí mismo, usted deberá comprobar si tiene ampollas, moretes, grietas, raspones, enrojecimiento, humedad o áreas resacas en la piel.