



SALUD DE LA PIEL: CÓMO CUIDAR EL ÓRGANO MÁS GRANDE QUE TIENE



Hoy su hijo aprendió acerca de los problemas de la piel y cómo cuidarla. En particular, nos enfocamos en formas que ayudan a mantener la piel saludable. Estas incluyen:

- Lávela de forma regular (dos veces al día) con un jabón suave. No la talle.
- Manténgase hidratado. Esto significa que debe beber muchos líquidos (¡es mejor el agua!).
- Proteja su piel del sol con bloqueador y/o ropa protectora.
- Humecte su piel con un humectante suave, según lo necesite.
- Elija alimentos y bebidas saludables. Asegúrese de comer muchas frutas y verduras. Evite alimentos procesados y con muchos aditivos.
- Si sufre de acné, elija un tratamiento que pueda comprar sin receta médica, o si lo necesita consulte con un dermatólogo (doctor de la piel).
- No exprima los granos, ya que esto empeorará la situación y puede causar daños permanentes a su piel.
- Si tiene otros problemas de la piel como (eczema, pie de atleta, urticarias o verrugas) hable con un doctor o con un dermatólogo. Muchos problemas de la piel pueden ser corregidos con el tratamiento adecuado.
- Controle el estrés. Este puede causar muchos problemas de la piel, incluyendo el acné.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Haga un inventario de todos los productos para el cuidado de la piel que en este momento tenga a la mano. Revise las fechas de expiración y deséchelos si están viejos. Asegúrese de que tenga suficiente jabón para lavarse las manos. Si cualquiera de los miembros de la familia necesita un producto específico, como aquellos recomendados por un doctor, y no lo tiene, su prioridad debe ser comprarlo.

TOME UN MOMENTO PARA ESTIRARSE

Toque los dedos de sus pies – Estirarse para tocar los dedos de sus pies es uno de los ejercicios de estiramiento más básicos. Este estiramiento se enfoca en los músculos de las piernas, especialmente en las pantorrillas y las corvas. Párese y junte sus pies, doble su cintura y mueva su torso adelante y toque los dedos de sus pies, estírese tanto como pueda sin que se sienta incómodo. Si está sentado, junte las piernas y estírelas. Dóblese hacia adelante y toque los dedos de los pies, o trate de estirarse tanto como pueda sin sentirse incómodo. Cuando haga estos dos tipos de estiramiento, trate de mantenerse en esta posición durante 15 segundos, y después vuelva a la posición original.

