



Piel seca

Categoría: [La piel y sus afecciones](#)

Es la sequedad de la piel producida mayormente por falta de hidratación, exposición exagerada a los rayos del sol, o uso de agua caliente para las duchas



Causas

La sequedad de la piel o del cuero cabelludo se debe en la mayoría de los casos a condiciones individuales en las que es muy difícil establecer la verdadera causa. Sin embargo, existen algunos factores que la pueden aumentar, tales como la exposición exagerada o constante a los rayos del sol. A continuación damos algunas indicaciones útiles. El uso de agua muy caliente para el baño deshidrata la piel. El uso de algunos medicamentos como la cortisona, reseca la piel. El uso de colorantes y tintes seca la piel. Algunas enfermedades metabólicas, como la diabetes y el hipotiroidismo, resecan la piel. La falta de suficiente vitamina A, C, y niacina también seca la piel. El mejor humectante de la piel es el agua pura, de la cual nuestro organismo necesita diariamente dos litros. Si no se ingiere esa cantidad de líquido, la sequedad de la piel no mejorará.



Plantas medicinales recomendadas para Piel seca



Aguacate

Cataplasmas de la fruta fresca o extracto en forma de aceite, aplicado localmente



Fresa

Fruta fresca en cataplasma, aplicada localmente