

DERMATOLOGÍA

Cuidados imprescindibles para la piel del bebé

POR MERITXELL MARTÍ, FARMACÉUTICA EXPERTA EN DERMATOLOGÍA



El dicho “*menos es más*” hay que tomarlo al pie de la letra durante los primeros días de vida del bebé, cuando el producto más adecuado para el cuidado de su piel es el agua sola. Los recién nacidos tienen una capa protectora natural en todo su cuerpo, blanquecina y algo grasa, llamada *Vernix Caseosa*, una capa grasa que contiene células epiteliales y secreciones grasas de las mismas glándulas sebáceas del bebé. Esta película protege la piel del bebé durante el embarazo de la humedad del líquido amniótico, así como de las posibles rozaduras y de las bacterias.

Al nacer, muchos médicos recomiendan no limpiar con jabones esta capa protectora, sino asear al bebé con agua templada con extremado cuidado los restos de sangre, después masajear con cuidado esta capa y dejar que se vaya absorbiendo con cuidado, dejando el *Vernix* intacto. Superado el primer mes de vida, las necesidades para su cuidado van cambiando a medida que se hacen mayores. Los productos específicos para cuidar la piel de los bebés son los de limpieza, los de hidratación y los de protección de la piel. Hay productos más útiles, más necesarios, y otros más superfluos, pero siempre hay que procurar utilizar los específicos para cada caso.

Champú

El uso del champú en bebés viene determinado por la cantidad de cabello que tiene y lo graso o seco que sea. La mayoría de los bebés no precisan de un producto específico hasta el primer año de vida, pero en el caso de usarlo, lo ideal es que sea suave. Los más adecuados son los que no contienen fragancias artificiales, colorantes artificiales, conservantes irritantes ni aler-

génicos. Generalmente, en las etiquetas, los conservantes aparecen como quaternium 15, imidazolidin urea y parabenes, componentes que hay que evitar.

También es importante evitar los productos que contengan trietanolamina y dietanolamina. Estos dos productos han sido suprimidos del mercado últimamente ya que interactuaban con los nitritos, formando nitrosaminas cancerígenas que pueden penetrar rápidamente en la piel. Es probable que se lean en las etiquetas con el nombre de TEA –sodium laurilsulfato o cocamida-DEA.

Los champús más eficaces y recomendables son los que contienen como conservantes los extractos de semillas de cítricos, el fenoxietanol o las vitaminas A, C y E, también conocidas como retinil palmitato, ácido ascórbico y alfa-tocoferol.

En los bebés es habitual la aparición de la llamada ‘costra láctea’, que tiene apariencia de escamas grasas y acostumbra a aparecer en la cabeza, aunque puede hacerlo igualmente en todas las partes del cuerpo. Para eliminarla se puede usar un champú suave y un cepillo con cerdas de nilón suaves, desaconsejándose las naturales ya que suelen acumular bacterias. No es necesaria eliminarla en un lavado, sino que se puede hacer progresivamente. Y, aunque no se conocen las causas de su aparición, parece que el exceso de producción de aceite tiene algo que ver. Con todo, no se trata de una infección y no provoca picor ni malestar. Algunos champús específicos para bebés contienen un poco de ácido salicílico para eliminarla más fácilmente.

Jabones y geles de baño

Como ya he explicado al principio, desde el nacimiento hasta el primer mes de vida, es preferible usar la mínima cantidad de productos. En el caso de usar alguno, que sea específico para bebés y que no contenga ni fragancias ni conservantes. La mayoría de pediatras recomiendan no bañar al bebé a diario durante el primer mes de vida. Hacerlo, solo si es necesario, dos o tres veces a la semana. Lo preferible es limpiar cuidadosamente la carita, las manos y la zona del culito por separado.

Con todo, es importante que el PH de los jabones y geles de baño sea neutro y que contengan componentes hidratantes como el aceite de oliva, de palma, coco o aguacate. Los extractos de caléndula o manzanilla también son recomendables en estos productos. Sin embargo, no se recomiendan jabones antisépticos, ya que son demasiado agresivos con la piel del bebé.

Toallitas

Las toallitas limpiadoras suelen contener alcohol y bastantes fragancias, por lo que su uso se recomienda de forma esporádica. Es preferible usar las que no contienen esencias, pero sí aloe vera u otro componente calmante. En su lugar, es mejor usar una esponja o una toallita de algodón humedecida con agua templada y luego aclarar abundantemente.

Lociones y aceites hidratantes

Las lociones hidratantes y los aceites son adecuadas cuando la piel del bebé es especialmente seca. Se pueden usar a partir del primer mes de vida, aunque en algunos casos pueden provocar irritaciones.

En este punto considero importante hablar de los aceites minerales, que hacen ‘barrera’ y sí, son específicos para hidratar y curar, pero son muy oclusivos y algunos bebés son alérgicos a ellos. Mi opinión: prefiero que los productos hidratantes sean libres de aceites minerales. Es mejor que contengan extractos vegetales como la manzanilla y el aloe vera, que tienen una gran capacidad para hidratar y calmar la piel. Además, son altamente seguros en cosméticos. Otros ingredientes recomendables son la caléndula o la árnica. A evitar, los mismos conservantes mencionados anteriormente en el apartado de los champús, además de los colorantes artificiales, la DEA y la TEA.

Polvos

Tradicionalmente, el uso de polvos de talco en cada cambio de pañal era muy común. Sin embargo, a día de hoy este producto está totalmente en desuso y es poco recomendado por los pediatras. Es mejor usar otro tipo de polvos, pero siempre con precaución, ya que la mayoría de ellos contienen pequeñas partículas que pueden irritar la piel, así como fragancias que pueden provocar alergias e irritaciones.

De usarlos, se recomienda aplicarlos solo en zonas localizadas, como debajo los bracitos, en el área genital o en el cuello, y proteger siempre la carita del bebé al aplicarlos. Los mejores son los hechos con almidón de maíz o arcilla de bentonita en polvo, siempre sin perfume.

Pomada para el cambio de pañal

La pomada para el cuidado del culito del bebé se ha de aplicar cuando existe irritación en esa zona. Si la piel está sana, su aplicación no es estrictamente necesaria en cada cambio de pañal, sino que es más importante cambiar el pañal más a menudo, limpiar bien y aclarar la zona y, si es posible, dejar la piel al aire para que se seque bien.

Cuando contiene óxido de zinc, este tipo de crema tiene funciones reparadoras, mientras que, si contiene lanolina, hace barrera y evita la irritación de esta zona debido a la orina, las heces o la simple irritación por roce.

Componentes como la caléndula, la camomila o el aceite de almendras dulces son calmantes y recomendados para tratar la irritación de esta zona, así como también la manteca de karité, o la vitamina F. Con todo, la mayoría de las pediatras desaconsejan el uso de la vaselina, ya que es demasiado oclusiva y, además, es alérgica.

Lociones micelares

Las lociones micelares limpian sin necesidad de aclarar, pero hay que tener en cuenta que, aunque son transparentes y casi inodoras, algunas contienen pequeñas porciones de fragancias y jabones. Por ello, recomiendo usar únicamente las que son absolutamente naturales y lo único que contienen son destilados florales y sin detergentes (lauril sulfato sódico).

Filtros solares

A los bebés de menos de seis meses es mejor no aplicarles filtros solares, pues pueden ocasionar alergias, dañar o irritar para la piel. En estos casos, es preferible evitar la exposición al sol o taparlos bajo una sombrilla en el cochecito de paseo o con una pieza de ropa ligera. Sin embargo, si hemos de aplicarle un filtro solar, es preferible que sean del tipo físico, como el dióxido de titanio o el óxido de zinc.

Sobre los filtros tipo químicos, no es que sean necesariamente tóxicos o alérgicos en los bebés, aunque sí suponen mayor riesgo de alergia e irritación de la piel.

Siempre, en cualquier caso, el filtro solar ha de ser de alta protección. +