

### ¿Qué es?

Escocedura es una irritación en la piel con enrojecimiento y quemazón. Puede ser debida al sudor, roce de prendas o contacto con agentes irritantes.

Las mas frecuentes son:

- Dermatitis del pañal

- Personas obesas

- Escoriaciones de la nariz y los labios en resfriados

- Practicas deportivas por roces o abrasiones

### ¿Cuándo ir al médico?

Si son muy extensas

Si a las 48 horas no remiten y /o tienen signos de infección

Cuando hay fiebre y signos de deshidratación

### Recomendaciones higiénicas

Vigilar la composición de los tejidos, mas fibras mas irritantes.

Los jabones empleados en la higiene diaria deben suaves/neutros/antisépticos (en caso de actividades deportivas).

Secado a conciencia y leche hidratante corporal después.

### Medicinas que alivian

**Para prevenir** utiliza pomadas lubricantes que previene de los roces y crean una capa protectora en la piel, que hacen la piel mas flexible y que responda mejor al movimiento. Este tipo de cremas – pomadas mantienen la hidratación genuina de la piel y su buen estado,

**Para curar**, emplea pomadas ricas en vitaminas cicatrizantes, vitaminas A, E, B5 y aceites polinsaturados omega 3 presentes de forma natural en la rosa mosqueta o la caléndula.

**Cicatrices**, a tiempo laminas de silicona impregnadas que estimulan el crecimiento celular y la unión de los tejidos.