



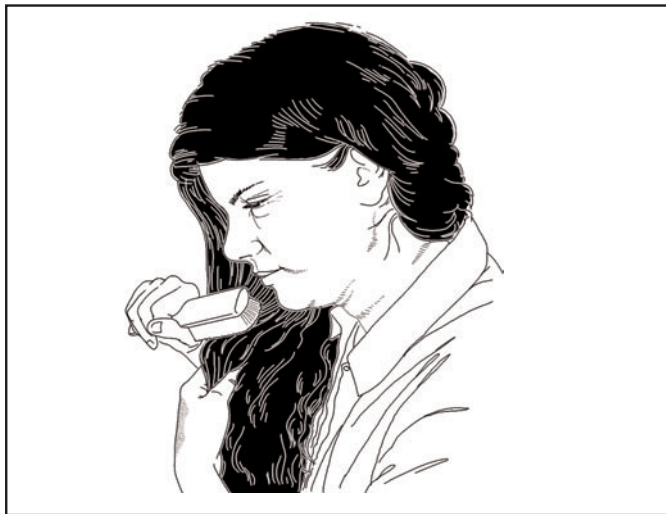
**CLAVES
PARA UNA
LARGA VIDA**

Información esencial: Problemas del cabello y de la piel por la diálisis

¿Cómo afecta la diálisis a la piel?

Muchas personas en diálisis experimentan cambios en la piel. La piel puede parecer más frágil, pueden producirse moretones o incluso puede cortarse fácilmente. Es frecuente que la piel se agriete, se seque o que tenga comezón.

Algunos problemas de la piel pueden ser menores. Otros pueden hacerlo sentirse mal de sí mismo o incluso llevarlo a que no quiera que la gente lo vea así. La buena noticia es que muchos problemas de la piel se *pueden* solucionar.



¿Por qué se producen moretones más fácilmente?

Se pueden formar moretones fácilmente si la dosis de anticoagulantes (heparina) es demasiado alta. O también si el nivel de plaquetas (células coagulantes) en la sangre es demasiado bajo. Cuando hay bajos niveles de plaquetas es posible que también le sangren las encías. Algunas drogas, como prednisona o Coumadin®, pueden aumentar los moretes.

¿Por qué tengo comezón en la piel todo el tiempo?

La comezón tiene muchas causas, por lo que usted debe convertirse en detective. A menudo, la comezón es consecuencia de altos niveles de fósforo en la sangre. En su cuerpo, el fósforo extra puede ligarse con el calcio para formar cristales

puntiagudos que pican. Se puede sentir mejor si toma aglutinantes de fosfato con las comidas.

Otras causas de comezón incluyen la falta de diálisis suficiente o la piel seca. También los baños calientes prolongados, que quitan los aceites naturales de la piel, y los productos a base de alcohol pueden secar la piel.

¿Por qué tengo comezón sólo durante la diálisis?

Si tiene comezón solamente *durante* la diálisis, la causa puede ser una alergia. Algún tipo de heparina (por ejemplo, a base de cerdo) puede producirle comezón, mientras que otro tipo no lo hace. O quizás la culpable sea la lavandina utilizada para limpiar la silla. Pruebe colocando una toalla en la silla o avise al personal de diálisis.

¿Por qué mi piel es tan frágil?

La piel que se rompe ante el menor golpe acompañada de formación de ampollas moradas o marrones que producen comezón puede ser un signo de una enfermedad de la piel llamada “porfiria”. Un dermatólogo puede tratar este problema.

¿Por qué se me cae el cabello?

El cabello está hecho de proteínas. Si usted está desnutrido, unos meses después el cabello puede quebrarse más fácilmente y caerse. Comer suficientes proteínas puede ayudarle, pero es necesario que transcurran algunos meses para ver el cambio. Pregúntele a su dietista sobre comidas con muchas proteínas.

Los problemas de pérdida del cabello también pueden ser consecuencia de problemas de tiroides, deficiencia de zinc, reacciones a las medicinas y otros problemas. Algunos pacientes pierden el cabello cuando la clínica cambia el tipo de dializador (riñón) utilizado. Hable con su médico sobre esto o pídale que lo mande con un dermatólogo.

¿Cómo puedo tratar mis problemas de la piel y del cabello?

Problema	¿Cómo puedo prevenirlo?	¿Qué debo preguntar?
Cada vez que me golpeo contra algo, se forma un moretón grande.	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrese de saber cuánta heparina debe usar, para estar seguro de que recibe la dosis correcta. • Pregúntele a su médico sobre su recuento plaquetario o nivel de Coumadin® (llamado InR) si recibe tratamiento con Coumadin®. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cree usted que la dosis de heparina hace que tenga moretones fácilmente? • ¿Es mi nivel de plaquetas (o InR) el correcto?
Esta comezón me está volviendo loco.	<ul style="list-style-type: none"> • Trate de averiguar qué causa la comezón. ¿Mejora algunas veces más que otras? ¿Qué alivia o empeora la comezón? ¿Tiene la piel un aspecto normal o diferente? • Pruebe algunas lociones que no requieren receta para ver si alguna funciona. Para algunos pacientes el aceite de coco es calmante. • Pregúntele a su médico sobre las lociones que podrían ayudarlo. • Pregúntele a su médico si un antihistamínico sería útil. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Me puede sugerir algo que me ayude a detener la comezón? • ¿Hay algunas lociones recetadas que crea que me podrían ayudar? • ¿Tiene muestras para probar, así puedo encontrar una loción que funcione antes de comprar una?
Me siento demasiado feo como para salir. Mi piel está agrietada y ampollada.	<ul style="list-style-type: none"> • Hable con su médico apenas note un problema de piel que afecte la forma en que se siente. • Solicite una derivación a un dermatólogo. 	<ul style="list-style-type: none"> • No creo que mi problema de piel sea normal, incluso para pacientes con diálisis. ¿Me puede derivar a un dermatólogo?
¿Qué puedo hacer mientras espero que me crezca el cabello nuevamente?	<ul style="list-style-type: none"> • Trate el cabello suavemente; evite las tinturas o permanentes fuertes. • No use bandas elásticas ajustadas. • Pídale consejos a un estilista para disimular la pérdida de cabello. • Asegúrese de consumir la cantidad correcta de proteínas, hable con su dietista. • Trate de averiguar qué causa su problema. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Podría controlar el nivel de tiroides? • ¿Cuál es mi nivel de proteínas (albúmina)? (Debe ser como mínimo de 4.0 g/dl.)

