CIBA · CRIANZA · CUIDADOS BÁSICOS Y AUTONOMÍA

Piel del bebé: cinco cuidados sencillos

Guía de bolsillo para madres, padres, abuelos y otras personas cuidadoras

IDEA CLAVE
Menos productos, más suavidad y observación. La piel del bebé está madurando: evita frotar, perfumar o aplicar remedios caseros.

1. Rutina diaria sencilla

OBSERVAR	LIMPIAR	SECAR
Mira la piel durante el cambio de ropa y pañal.	Agua limpia y paño suave; jabón suave solo si hace falta.	Pequeños toques, sin frotar. Seca los pliegues.
PROTEGER	**HIDRATAR SI HACE FALTA**	**CONSULTAR**
Ropa ligera, sombra y evitar calor excesivo.	Si hay sequedad, consulta por un producto sencillo sin perfume.	Si hay lesiones, empeoramiento o señales de alarma.

2. Productos: qué elegir y qué evitar

PREFERIR	EVITAR
Agua limpia, paño suave; limpiador suave sin perfume formulado para bebés si hace falta. Hidratante sencilla solo si la piel está seca y es apropiada para su edad.	Colonias, perfumes, talcos, alcohol, aceites esenciales, exfoliantes, bicarbonato, limón, plantas trituradas y cremas medicadas sin indicación.

3. Pliegues y cuero cabelludo

- Revisa cuello, detrás de las orejas, axilas, ingles y entre los dedos.
- Limpia lo que esté sucio y seca con pequeños toques.
- Si aparecen humedad persistente, grietas, mal olor o secreción, consulta.
- Si hay costra láctea, no arranques las escamas ni uses champú anticaspa de adultos.

4. Sol y calor

Busca sombra y evita el sol directo. Usa ropa ligera que cubra la piel y un sombrero. No abrigues en exceso ni cubras el cochecito con una manta que impida la ventilación. En menores de seis meses, la protección principal es evitar el sol directo; consulta al equipo de salud ante situaciones especiales.

5. Semáforo de señales

VERDE · OBSERVAR	AMARILLO · CONSULTAR	ROJO · URGENTE
Descamación leve o pequeños granitos sin malestar, que no empeoran y con bebé activo y alimentándose normalmente.	Erupción persistente o que se extiende, picor, grietas, inflamación de pliegues o lesiones recurrentes.	Fiebre ≥38 °C en menores de 3 meses, ampollas, pus, manchas moradas, dolor intenso, decaimiento o dificultad para respirar.

IMPORTANTE
Una erupción acompañada de fiebre en un bebé pequeño requiere valoración urgente. No administres medicamentos ni apliques cremas medicadas por tu cuenta.

6. Cinco recordatorios para la familia

- No frotes ni arranques escamas.
- No uses talcos, colonias ni remedios caseros.
- Mantén los pliegues limpios y secos.
- Protege del sol directo y evita el exceso de abrigo.
- Consulta si hay fiebre, ampollas, pus, manchas moradas o decaimiento.

Contexto cubano: una habitación ventilada, ropa fresca, sombra, agua limpia y un paño suave suelen ser más útiles que comprar muchos productos. Si no puedes garantizar agua segura, consulta al equipo de salud para adaptar los cuidados.

Fuentes para ampliar

NHS · Getting to know your newborn: https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/getting-to-know-your-newborn/
American Academy of Dermatology · Baby skin, hair and nails:
https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/care/baby-care-skin-hair-nails
Royal Children's Hospital Melbourne · Neonatal & infant skin care:
https://www.rch.org.au/rchcpg/hospital_clinical_guideline_index/Neonatal___infant_skin_care/

CIBA · Crecemos acompañándonos.
Plataforma digital cubana de educación parental en los primeros mil días de las infancias.
Guía complementaria del artículo C3-04 · Revisión: 10 de noviembre de 2026.
Material educativo general. No sustituye la valoración ni las indicaciones del equipo de salud.