

Job Certificate

Job Info Fields

Document Name: LVDSP - Descargable 1 Dra Carolina Solorzano
 Document Number: CO25NNM00043

Classification Fields

Product Name: Novo Nordisk (Material)
 Job Type: Non-Promotional
 Country Compliance
 Classification:
 Target Audience: General Media External group (incl. patients)
 Subtype: Sales Material
 Job Description: LVDSP - Descargable 1 Dra Carolina Solorzano
 Geographical Use (Global
 Only):

Date Fields

Date of Certification: 1/20/2026
 Planned Date of First Use: 11/27/2025

Signature text:

I hereby confirm that I have examined the final form of the material, and relevant related documentation, and in my belief it is in compliance with relevant local legislation and instructions (e.g. SOPs, code, etc.).

Role	Signature
Compliance Certification Medical Approved	VMYX (Mary Garcia Acero) VMYX@novonordisk.com 12-Jan-2026 20:19:28 GMT+0000
Business Certification Multi-Channel Customer Engagement Approved	VABQ (Andrea Sabbagh Arango) VABQ@novonordisk.com 20-Jan-2026 14:18:16 GMT+0000

TU PIEL PUEDE CAMBIAR CON LA PÉRDIDA DE PESO



Durante la pérdida de peso, hasta la mitad de los pacientes pueden experimentar cambios en la piel. **Si estás notando alguno de estos cambios, esta guía es para ti.**

Referencia:
Jafar AB, et al. *Aesthet Surg J Open Forum*. 2024 Aug 22;6

Bajar de peso

puede traer muchos beneficios **para tu salud.**

Pero también puede generar cambios visibles en tu piel, uñas y mucosas.

Como dermatóloga te quiero dar mis principales tips para el cuidado de tu piel durante este proceso.



Dra. Carolina Solorzano
Médica dermatóloga
@dracarolinasolorzano

01. Lavado e hidratación

- La piel durante el proceso de pérdida de peso se puede poner seca y tirante: utiliza jabones gentiles con la piel tipo *syndet*.
- Hidrátala a diario, preferiblemente después del baño, con cremas que contengan ceramidas, glicerina, ácido hialurónico y urea a bajas concentraciones.
- Evita jabones muy perfumados o fuertes y elige limpiadores suaves y sin alcohol.
- No frotes la piel con toallas ásperas o esponjas, ya que puede empeorar la resequedad.
- No utilices agua muy caliente durante el baño; prefiere agua tibia o fría.

02. Protección de la radiación ultravioleta



- Aplica protector solar todos los días, incluso si no sales directamente a la calle.
- Recuerda que la luz que entra por las ventanas de la casa, el trabajo y el carro también puede afectar tu piel.
- Debes aplicar el protector solar mínimo tres veces al día: 7:00, 11:00 y 15:00.
- Utiliza protector solar de amplio espectro que cubra rayos ultravioleta A (PA/UVA), ultravioleta B (UV-B), luz visible (HEVL) y rayos infrarrojos (IR-A).
- Si tu piel está muy reseca o sensible, utiliza preferiblemente protectores solares con filtros minerales.

03. Mantén la firmeza de tu piel

Cuando bajas de peso rápido, la piel puede perder tono y elasticidad. Ayúdala con estos hábitos:

- Aumenta el consumo de alimentos ricos en vitamina C, colágeno y antioxidantes
- Evita fumar y dormir poco, ya que esto acelera la flacidez y el envejecimiento.
- Reduce el consumo de alcohol, ya que disminuye la producción de colágeno.
- Realiza ejercicio de resistencia como pesas, bandas elásticas o pilates, según indicación médica.
- Si la flacidez es marcada, asiste al dermatólogo para tratamientos como radiofrecuencia monopolar, radiofrecuencia con micro agujas y ultrasonido microfocalizado.
- Pérdida de peso controlada.
- Mantén una alimentación equilibrada. Que contenga suficiente proteína (pollo, pescado, huevo, legumbres).
- También pueden utilizarse bioestimuladores de colágeno y ácido hialurónico para reposicionar tejidos.
- En casos de pérdida de peso muy significativa con flacidez abdominal marcada, puede requerirse cirugía para reducir la piel redundante.
- Duerme entre 6 y 8 horas diarias, pues durante el sueño se regeneran los fibroblastos que producen colágeno.

04. Cuidado de las uñas

- Incluye suplementos que contengan biotina, hierro y zinc según indicación de tu médico tratante.
- Evita el exceso de lavado de manos, ya que puede resecar aún más la placa ungular.
- Usa guantes cuando laves platos o utensilios.
- Hidrata tus uñas y cutículas de forma constante.
- Evita manicuras agresivos y no retires la cutícula.
- No utilices esmalte permanente.
- Si notas cambios de color, dolor o separación de la uña, debes asistir al dermatólogo.

05. Cuidados específicos para la mucosa labial

- Utiliza bálsamos labiales que contengan lanolina o manteca de karité.
- Evita lamerte los labios, ya que la saliva los reseca aún más.
- Consume alimentos ricos en vitaminas del complejo B, hierro y zinc, esenciales para regenerar la mucosa oral.
- Si aparecen fisuras o aftas, consulta al dermatólogo: puede requerirse un tratamiento tópico o suplementos específicos.

Recuerda:

**TU CUERPO ESTÁ ATRAVESANDO
UNA TRANSFORMACIÓN POSITIVA.**
Con buenos hábitos, hidratación y acompañamiento dermatológico, puedes cuidar tu piel por dentro y por fuera.