



DERMATITIS ATÓPICA



¿Qué es la Dermatitis Atópica?

Es un trastorno inflamatorio de la piel que cursa de forma crónica y en brotes. La piel aparece seca, enrojecida, con lesiones de rascado y escoriaciones debido al intenso prurito o picor que produce.

Suele aparecer en la cara, en zona de flexión de codos y rodillas, en las piernas y glúteos.

Es más frecuente en la infancia y tiende a desaparecer en los primeros años de vida, aunque hay menos casos también puede afectar a los adultos.

Su causa es multifactorial, se sabe que influye la herencia. Hay factores que favorecen su desarrollo o la agravan como ambientales, el estrés, las alergias.

Recomendaciones para evitar o mejorar los brotes

Factores como el estrés, la humedad o las temperaturas extremas deben ser evitados en pacientes con DA, ya que son la causa de los brotes. El cuidado de la piel mediante la aplicación de emolientes dos veces al día, favorece la prevención de la enfermedad.

Baño

- Un baño al día con agua templada (33°C) <10 min.
- Añadir soluciones de avena o aceites de baño no minerales.
- Mejor baño que ducha.
- Evitar jabones o utilizarlos neutros o ácidos, mejor tipo "sydnet" o sin detergentes.
- Evitar friccionar en exceso y esponjas ásperas.
- Secar sin friccionar y no del todo.
- Aplicar cremas o aceites emolientes o hidratantes varias veces al día y tras el baño.
- Evitar fórmulas alcohólicas, sin conservantes ni aromas.

Ropa:

- Evitar ropa de lana o fibras sintéticas.
- Siempre algodón o lino.
- Calzado de piel o tela.
- Evitar suavizantes en exceso. No usar lejía.
- Aclarar muy bien la ropa.
- Retirar las etiquetas de las ropas (fibras).

Tratamiento

Los corticoides tópicos son los cuidados estándar para disminuir la inflamación. Utilizarlos durante breves periodos de tiempo (brotes o reagudizaciones). 1-2 veces al día y luego ir espaciándolos. No aplicar una capa espesa. Utilizar bajo indicación médica.

Hogar:

- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Evite el calor excesivo (mejor temperatura entre 20º a 22º). El calor y el sudor empeoran el eczema.
- Las habitaciones deben ventilarse diariamente.
- Mejor aspirar que barrer.
- Evitar el uso de alfombras y Peluches.



La playa y el sol:

- ✓ Evitar horas de sol más fuertes.
- ✓ Niños menores de 3 años no tomar el sol.
- ✓ Fotoprotección alta.
- ✓ Tras el baño aplicar emolientes.



Alimentación:

- No excluir alimentos.
- En la alimentación no ingerir salazones, picantes o alimentos muy especiados.
- Evitar alimentos ácidos.

En niños a partir de los 2 años, otro tratamiento son los inmunomoduladores de uso tópico.

Control del prurito:

- Uñas limpias y cortas.
- Limarlas cada 2-3 días.
- Antihistamínicos orales si picor intenso, siguiendo las indicaciones del médico.