

Dermatitis Atòpica

La dermatitis atòpica és una afecció de la pell, inflamatòria, crònica i recurrent. La tenen al voltant d'un 20% dels infants fins als 6 anys. En molts acaba desapareixent, però persisteix en un 2-5% d'adults. La pell està seca, vermella, amb escames. Pot picar molt, i portar a gratar-se. En algunes èpoques està millor que en altres. És un procés benigne i no contagiós. En formes moderades i severes pot disminuir la qualitat de vida i tenir repercussió psicològica.

Què hi podem fer?

1. Hidratació diària de la pell

És la base del tractament de la dermatitis atòpica. La crema ha de ser greixosa i sense perfum. Eviteu productes amb alcohol, perfums, conservants o substàncies irritants.



A la dutxa: utilitzeu aigua tèbia i estigueu poc temps dins l'aigua. Els sabons i xampús han de ser molt suaus, que no augmentin la sequedat de la pell, amb components a base de civada (avena) i sense perfums o conservants. Són coneguts com a "sabó sense sabó" (*syndets*: detergents sintètics). Eixugueu-vos sense fregar la pell. És important aplicar la crema tan aviat com sigui possible després de la dutxa o el bany, mentre l'aigua encara cobreix la pell, i repetir l'aplicació amb tanta freqüència com calgui.

2. Prevenir nous brots i evitar irritar la pell

La roba: renteu-la amb sabons que no irritin i esbandiu-la bé. No utilitzeu lleixiu ni suavitzants.

Porteu roba interior de cotó. Eviteu la llana o els teixits sintètics i la roba ajustada. No us abrigueu en excés (la calor l'empitjora).

Eviteu: allò a què sigueu al·lèrgic, l'estrès, els ambients massa freds o calents, i la humitat. També els productes irritants, com els de neteja (poseu-vos guants de cotó i a sobre guants de goma o plàstic).

Es recomana que eviteu gratar-vos les lesions perquè no s'infectin. Mantingueu les ungles curtes i netes per evitar lesions per gratat. Si us grateu mentre dormiu, poseu-vos guants de cotó.

Practiqueu exercici regularment (recordeu hidratar-vos bé després de la dutxa o piscina).

Protegiu-vos del sol (cremes solars, mínim factor 30, gorres, ulleres..), especialment si esteu utilitzant tractament tòpic. La crema solar no substitueix la necessitat de la hidratació diària.



3. Tractament en cas de brot

Consulteu al CAP en cas de brot o si hi ha infecció de la pell (pell vermella, calenta, pus, febre).

El tractament tòpic: el més important és que **feu la cura diària** tal com us han indicat. S'escull la textura de tractament que s'adapta millor a cada persona per afavorir la continuïtat del tractament:

Gel: absorció ràpida, no visible a la pell, no taca la roba, ideal per al cuir pilós.

Pomades/ungüent: per a zones de la pell poc extenses i que necessitin més hidratació.

Crems o locions: per a zones extenses.

Xampús amb tractament: per netejar cabell i cuir pilós.