

Dermatitis atópica

La dermatitis atópica es una afección de la piel, inflamatoria, crónica y recurrente. La tienen alrededor del 20% de los niños y niñas hasta los 6 años. En muchos acaba desapareciendo, pero persiste en un 2-5% de los adultos. La piel está seca, roja y con escamas. Puede picar mucho, lo que lleva a rascarse. En ciertas épocas mejora respecto a otras. Es un proceso benigno y no contagioso. En las formas moderadas y severas puede disminuir la calidad de vida y tener repercusiones psicológicas.

¿Qué podemos hacer?

1. Hidratar diariamente la piel

Es la base del tratamiento de la dermatitis atópica. Debe utilizarse una crema grasa y sin perfume. Evite los productos con alcohol, perfumes, conservantes o sustancias irritantes.



En la ducha: utilice agua tibia y permanezca poco tiempo bajo el agua. Los jabones y champús deben ser muy suaves, que no aumenten la sequedad de la piel, con componentes a base de avena y sin perfumes o conservantes. Se conocen como “jabones sin jabón” (*syndets*: detergentes sintéticos). Séquese sin frotar la piel. Es importante aplicar la crema lo antes posible después de la ducha o el baño, mientras el agua todavía recubre la piel, y repetir la aplicación tantas veces como sea necesario.

2. Para prevenir nuevos brotes y no irritar la piel

La ropa: lávela con jabones que no irriten y aclárela bien. No utilice lejías ni suavizantes.

Utilice ropa interior de algodón. Evite la lana, los tejidos sintéticos y la ropa ajustada. No se abrigue en exceso (el calor empeora la situación).

Evite: todo aquello a lo que sea alérgico; el estrés; los ambientes demasiado fríos o calientes, y la humedad, y los productos irritantes, como los de la limpieza (utilice guantes de algodón y, encima, guantes de goma o de plástico).

Se recomienda evitar rascarse las lesiones, ya que pueden infectarse. Mantenga sus uñas cortas y limpias para evitar lesiones al rascarse. Si detecta que se rasca mientras duerme, duerma con guantes de algodón.

Haga ejercicio con regularidad (recuerde hidratarse bien después de la ducha o de la piscina).

Protéjase del sol (cremas solares con un factor mínimo de 30, gorras, gafas...), especialmente si sigue tratamiento tópico. La crema solar no sustituye la necesaria hidratación diaria.



3. Tratamiento en caso de brote

Consulte en su centro de atención primaria en caso de brote o de infección en la piel (roja, caliente, con pus o fiebre).

Tratamiento tópico: lo más importante es que realice las **curas diarias** como se le haya indicado. Se escoge la **textura del tratamiento** que se adapte mejor a cada persona para favorecer su continuidad:

Gel: de absorción rápida; no es visible sobre la piel; no mancha la ropa, y es ideal para el cuero cabelludo.

Pomadas y ungüentos: para zonas de la piel poco extensas y que necesiten más hidratación.

Champús con tratamiento: para limpiar el pelo y el cuero cabelludo.