

SERVICIO DE DERMATOLOGÍA

DERMATITIS ATÓPICA

La dermatitis atópica es una variedad de eczema que afecta fundamentalmente a niños, adolescentes y adultos jóvenes. Se trata de una enfermedad constitucional relativamente frecuente, no contagiosa y benigna. Evoluciona de forma crónica en brotes con períodos de mejoría (sin lesiones) y empeoramiento. Se caracteriza por lesiones pruriginosas (pican) que curan sin dejar cicatriz.

La piel de estos pacientes es más seca, más irritable y requiere cuidados especiales aún en ausencia de lesiones.

Hay una predisposición familiar para este tipo de dermatitis, que se asocia además a alergias de tipo respiratorio (alergia al polen y asma principalmente). A pesar de esta asociación, la causa de la dermatitis no es la “alergia” a ningún producto ni alimento concreto.

En el tratamiento de esta enfermedad recuerde estos tres puntos:

1. Prescripción.

No se automedique. Siga los consejos de su médico y utilice la medicación como él le indique. En la actualidad existe un variado arsenal de tratamientos eficaces para la dermatitis atópica, cuyo manejo sensato permitirá mantener controlada su enfermedad minimizando los efectos secundarios.

En general se le prescribirán medicamentos tópicos y en algunos casos podría requerir el uso de otra medicación por vía oral o inyección subcutánea; no se preocupe y cumpla con rigor las indicaciones que se le administren.

2. Precauciones.

La piel de los pacientes con dermatitis atópica debe cuidarse con esmero. Tenga en cuenta las precauciones que aquí le explicamos.

HIGIENE- HIDRATAACION

Salvo que se le indique lo contrario, debe ducharse o bañarse a diario. Utilizará agua tibia (no muy caliente) y no prolongará el baño más de 10 minutos.

Es aconsejable, si usted puede, que uno o dos días a la semana sustituya la ducha por un baño relajante-emoliente, que consiste en sumergirse durante 5-10 minutos en una bañera con una suspensión de avena coloidal o aceite disueltos en el agua, evitando ese día los jabones.

Al salir del baño o ducha hay que secar la piel sin frotar y aplicarse un aceite especial o crema emoliente. La hidratación es fundamental para el tratamiento de su proceso y el momento óptimo es después del baño o ducha. El médico le aconsejará acerca de ello, pero puede hidratarse la piel tantas veces como sea necesario (lo habitual es hidratarse al menos dos o tres veces al día).

Utilice jabones extragrasos o a base de avena, que no dañen la piel. En general cuantos menos cosméticos utilice (gel, champú, colonia...), mejor. Son preferibles en todo caso los productos más sencillos (cosméticos formulados con el mínimo número de ingredientes). Intente mancharse lo imprescindible. El exceso de agua y limpiadores es nocivo para su piel. Corte bien las uñas y manténgalas limpias, para evitar infecciones por rascado. El sudor macera la piel. Lávese en cuanto termine de hacer deporte o ejercicio físico intenso.

VESTIMENTA Y CALZADO

La ropa en contacto con la piel (también la de cama) debe ser de fibras naturales (algodón, lino...). Evite las de lana o fibras sintéticas, ya que son más ásperas e inducen picor. No lleve ropa muy apretada.

Puede lavar a máquina la ropa, pero aclárela bien, con un centrifugado extra. No emplee suavizantes.

Si su hijo tiene dermatitis, cámbiele los pañales en cuanto estén húmedos.

El calzado debe ser de cuero o tela y bien aireado. Evite llevar calzado deportivo durante un tiempo prolongado, utilícelo sólo para hacer deporte. Los calcetines y medias deben ser de algodón o hilo, evite las medias de nylon o lycra.

ALIMENTACIÓN

Puede comer de todo. No hay ningún alimento contraindicado en la mayoría de los pacientes. No obstante, si nota empeoramiento tras comer alguno de ellos, consúltelo con su dermatólogo.

VARIOS

Intente evitar el exceso de calor y los cambios bruscos de temperatura. Ventile bien las habitaciones. No ponga la calefacción demasiado fuerte, la temperatura ideal ronda los 20°C. Evite el polvo en su habitación (alfombras, moquetas, cortinas, edredones de plumas...). Pase la fregona si es posible.

Puede bañarse en el mar o en la piscina, siempre que cuando salga del agua se reengrase la piel con emolientes. El agua de las piscinas suele contener altas concentraciones de cloro, que seca e irrita mucho la piel, así que dese una ducha al salir del agua para eliminarlo. De todos modos, si tiene muchas lesiones activas, evite el baño.

Utilice el fotoprotector adecuado cuando se exponga al sol. Si suda durante sus intentos de broncearse, sus lesiones cutáneas empeorarán.

Evite los productos de limpieza irritantes. Utilice guantes (mejor de vinilo) para realizar las tareas domésticas.