



Consejos para el paciente con dermatitis atópica



Un problema común para 2 de cada 10 niños

La dermatitis atópica es una enfermedad cutánea inflamatoria de carácter hereditario, con predominio en la infancia. En aproximadamente el 60% de los casos la enfermedad se manifiesta durante el primer año de vida, pero puede iniciarse a cualquier edad. Se estima que el 50-74% de los casos de Dermatitis Atópica infantil desaparecen en la adolescencia, persistiendo en el porcentaje restante durante la edad adulta. La prevalencia en la población general de la DA del adulto varía entre el 1% y el 3%, y en torno al 20% de los niños. Su prevalencia ha aumentado a lo largo de los años debido a varias causas: estilo de vida occidental, aumento de la edad materna, polución, tabaquismo materno, reducción de la lactancia materna, etc. Su incidencia aumenta especialmente en las grandes ciudades. Se caracteriza clínicamente por la presencia de xerosis (sequedad), prurito intenso, que puede llegar a producir alteraciones en la vida cotidiana, irritación debida al rascado/inflamación y riesgo de sobreinfección (*S. aureus*). Se trata de una enfermedad crónica y recidivante que cursa con brotes de lesiones ecematosas de carácter intermitente. No tiene una causa precisa conocida, sino que es un proceso multifactorial asociado fundamentalmente a alteraciones dermatológicas (disfunción de la barrera cutánea) e inmunológicas.



Recomendaciones

Es muy importante **UTILIZAR SIEMPRE PRODUCTOS ADECUADOS** en la higiene, hidratación, reparación y multiprotección de la piel atópica.

El uso de productos inadecuados es un factor desencadenante de brotes y una de las causas de persistencia de la dermatitis atópica. El individuo afectado de dermatitis atópica tiene una piel muy seca y sufre prurito intenso.

EL USO DIARIO DE EMOLIENTES ESPECÍFICOS (APORTE DE LÍPIDOS) ES UNA AYUDA EFICAZ PARA ESPACIAR LOS BROTES Y RECIDIVAS. Una emoliencia adecuada es básica para la piel atópica, ya que restaura la capa córnea.

La hidratación en la piel atópica debe realizarse **DESPUÉS DEL BAÑO, CON LA PIEL UN POCO HÚMEDA**, para potenciar la absorción del producto.

APLIQUE MULTIPROTECTORES EMOLIENTES ANTES DE SALIR AL EXTERIOR, sobre todo en zonas de clima frío y especialmente sobre las zonas más expuestas a los agentes externos (zona facial).

Se debe **EVITAR EL SECADO POR FRICCIÓN CON LA TOALLA O EL USO DE SECADORES** porque pueden irritar la piel. Se recomienda **SECAR REALIZANDO TOQUES CON LA TOALLA**. Se deben **CORTAR LAS UÑAS Y LIMPIARLAS PARA EVITAR INFECCIONES** de las lesiones debido al rascado.

ELIJA ALGODÓN Y LINO PARA LAS PRENDAS DE VESTIR que estén en contacto directo con la piel (incluida la de la cama), ya que facilitan la transpiración. Evite el uso de lana y tejidos sintéticos, que incrementan la temperatura corporal y acentúan el picor.

Después del lavado, **LA ROPA DEBE ACLARARSE BIEN Y ES RECOMENDABLE EVITAR EL USO DE SUAVIZANTES Y LEJÍAS**, que actúan como irritantes para la piel.

LA TEMPERATURA Y LA HUMEDAD DE LAS HABITACIONES DEBEN MANTENERSE CONSTANTES, evitando excesos en la calefacción que puedan aumentar demasiado la temperatura y reseca el ambiente. En general se deben **EVITAR LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA**.

Siga las instrucciones de su especialista con respecto al manejo y tratamiento farmacológico de elección.

Preguntas frecuentes

¿Me volverán a salir estas lesiones?

Es muy probable. Los pacientes presentan brotes de lesiones, en ocasiones precedidas de desencadenantes. El objetivo del cuidado de la piel es disminuir la frecuencia e intensidad de los brotes.

¿Esta enfermedad dura toda la vida?

Es una enfermedad crónica. No obstante, en un 50-74 por ciento de los casos remite en la adolescencia.

¿Es contagiosa?

No, la dermatitis atópica se debe a alteraciones dermatológicas (disfunción de la barrera cutánea por defecto en lípidos y proteínas estructurales) e inmunológicas.

¿Por qué aparecen los brotes?

Los factores desencadenantes de un brote son múltiples y dependen de cada paciente. Pueden ser provocados por situaciones de estrés, uso de productos inadecuados en la higiene e hidratación, cambios bruscos de temperatura, uso de ropa inadecuada, entre otros.

¿Cómo se puede evitar la aparición de los brotes?

Al tratarse de una patología crónica no se pueden evitar los brotes. Lo que sí podemos conseguir es espaciar su aparición, si llevamos a cabo las medidas descritas en los puntos anteriores. Es fundamental evitar aquellos desencadenantes que identifiquemos.

¿Puedo ir a la playa?

El individuo con piel atópica puede tomar baños de sol siempre siguiendo las recomendaciones generales de protección solar: evitar las horas del mediodía, renovar la aplicación de un multifotoprotector cada 2h, beber líquidos de forma abundante... y es aconsejable utilizar un multiprotector específico para piel atópica. Puede bañarse en el mar o las piscinas, aunque en situaciones de brotes es preferible evitar los baños, para evitar una mayor irritación por el agua salada o cloro. Después se debe aclarar muy bien la piel y aplicar emoliente.



¿Cómo tiene que ser la higiene?

Tiene que ser con productos adecuados para este tipo de piel (productos sobre-grasos y con tensioactivos apropiados). Además se recomiendan baños cortos (5-10 minutos) y a temperatura alrededor de 33°C. El secado debe ser en suaves toques (sin fricción).

El dermatólogo me ha recetado un corticoide tópico ¿puedo utilizarlo cada día?

Siempre se ha de seguir la pauta establecida por el dermatólogo o especialista y nunca superar el tiempo indicado de tratamiento. En ningún caso se deberán utilizar estos corticoides como medida preventiva para evitar la aparición de los brotes, si no lo ha indicado previamente el especialista.

¿Debo prescindir de algún alimento para evitar los brotes?

En un principio no; todavía no se ha establecido la relación directa entre la aparición de los brotes y algún alimento. No obstante, si el paciente presenta una marcada hipersensibilidad a ciertos alimentos, sería aconsejable evitarlos.

¿Existe algún tratamiento natural que me ayude a controlar la enfermedad o a espaciar los brotes?

Algunos estudios han demostrado que los probióticos son capaces de optimizar la flora intestinal mejorando la barrera intestinal y contribuyendo a la prevención de la dermatitis atópica. Su función protectora fue mayor en los casos moderados a severos y en niños menores a un año. Pero se necesitan más estudios para establecer una pauta y directrices claras. En cuanto a los suplementos de ácidos grasos omega 3 y 6 podrían ser beneficiosos en la prevención de la dermatitis atópica y enfermedades de base alérgica en general, aunque no existen tampoco datos definitivos.



Si quiere más información puede consultar a su farmacéutico de confianza.