



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, que se caracteriza clínicamente por la presencia de xerosis (sequedad), prurito intenso, irritación/inflamación (rascado) 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 a alteraciones fisiológicas (disfunción de la barrera cutánea) e inmunológicas. Esta patología afecta ya aproximadamente al 20 por ciento de los niños españoles, y la 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 industrializadas, climas templados, fríos o con baja humedad ambiental. En un 60 por ciento de los casos la dermatitis atópica se manifiesta en el primer año de vida.



Recomendaciones

Es muy importante UTILIZAR SIEMPRE PRODUCTOS ADECUADOS en la higiene e hidratación de la piel atópica. El uso de productos inadecuados es un factor desencadenante de brotes y una de las mayores causas de persistencia de la dermatitis atópica.

El paciente atópico tiene una piel muy seca y sufre prurito intenso. EL USO DIARIO DE EMOLIENTES (APORTE DE LÍPIDOS) ES UNA AYUDA EFICAZ PARA ESPACIAR LOS BROTES Y RECIDIVAS. Esta es la principal línea de actuación en el tratamiento de esta patología, fundamental para restaurar la capa córnea.

La hidratación en el paciente atópico debe realizarse DESPUÉS DEL BAÑO, CON LA PIEL UN POCO HÚMEDA, ya que así el poro está abierto y penetra mejor el producto.

APLIQUE LOS 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 INFESTACIONES 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 la temperatura y reseca el ambiente. En general se deben EVITAR LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA.

Preguntas frecuentes

¿Que es la dermatitis atópica?

Es una enfermedad inflamatoria cutánea crónica, de carácter hereditario y con predominio en la infancia, que se caracteriza por la presencia de prurito intenso, sequedad extrema de la piel, eritema, exudación, formación de costras y descamación.

Después del tratamiento, ¿le volverán a salir estas lesiones a mi hijo?

Es muy probable. Los pacientes presentan brotes de lesiones, en ocasiones precedidas de desencadenantes (muchos de ellos bien definidos). El objetivo principal del tratamiento es disminuir la frecuencia e intensidad de los brotes.

¿Esta enfermedad dura toda la vida?

Es una enfermedad crónica. No obstante, en un 60 por ciento de los casos remite en la pubertad.

¿Es contagiosa?

No, la dermatitis atópica se debe a una anómala estructura de la capa córnea de la piel: cemento lipídico de mala calidad y anómala síntesis de determinadas proteínas estructurales (filagrina).

¿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 como lanas o fibras que dificultan la transpiración o hipercolonización por *S.aureus*.

¿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

y atenuar su intensidad. Para ello, se deben utilizar diariamente los productos adecuados y evitar al máximo los factores desencadenantes identificados en cada paciente.

Mi hijo tiene dermatitis atópica, ¿puedo llevarlo a la playa este verano?

El sol puede mejorar el cuadro de atopía. El paciente atópico puede tomar baños de sol siempre siguiendo las recomendaciones generales de protección solar: evitar las horas del mediodía, renovar el fotoprotector cada 2h, beber líquido de forma abundante... y siempre utilizando un fotoprotector adecuado. 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 el cloro. Después se debe aclarar muy bien la piel y aplicar el emoliente.

El dermatólogo le ha recetado un corticoide tópico a mi hija, ¿puedo utilizarlo cada día?

Siempre se ha de seguir la pauta establecida por el dermatólogo y nunca superar el tiempo estimado de tratamiento. En ningún caso se deberán utilizar estos corticoides como medida preventiva para evitar la aparición de los brotes.

A mi hijo le han diagnosticado dermatitis atópica, ¿debo evitar 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.

¿Baño o ducha?

Es preferible el baño a la ducha; el baño alivia el prurito, hidrata y permite limpiar la exudación y las posibles costras. Se recomiendan baños de 5-10 minutos y a temperaturas de unos 33°C; siempre utilizando productos sobregrasos y con tensioactivos adecuados.

