

## **DERMATITIS ATÓPICA**

Es muy importante cuidar la higiene y el grado de hidratación de la piel. La ducha se aconseja realizarla con agua templada (unos 30º), con una duración de unos 5 minutos; si se opta por el baño, misma temperatura y con una duración menor de 15 minutos, se pueden añadir preparados emolientes especiales al agua, se utilizará gel o jabón especial que mantenga el pH ácido de la piel y no la reseque, secando con cuidado la piel (no frotar ni dejar zonas húmedas) y aplicando cremas hidratantes emolientes tras ello. Cortar las uñas frecuentemente para evitar excoriaciones al rascarse.

El calor es mal tolerado por los pacientes con dermatitis atópica. Debe evitarse la temperatura ambiental elevada y el uso de ropa de abrigo excesiva. La sequedad del ambiente incrementa la descamación de la piel y el picor en la dermatitis atópica. Las calefacciones por aire caliente (ej.: las de los coches) pueden ser un factor agravante importante. La humidificación ambiental con instalaciones adecuadas es beneficiosa, en cambio las medidas caseras con pequeños humidificadores o recipientes de agua son poco eficaces.

La exposición solar moderada suele mejorar las lesiones cutáneas, así como los baños en agua de mar, manteniendo la necesaria hidratación posterior de la piel. Debe de aplicarse crema de protección solar sin perfumes y evitar las quemaduras solares que agravan las lesiones.

En el rostro pueden utilizarse cremas limpiadoras e hidratantes.

Es aconsejable evitar los tejidos sintéticos y las lanas en contacto con la piel, utilizando prendas de lino, hilo y algodón. Se debe evitar el uso de suavizantes y otros productos químicos en el lavado de la ropa, así como el contacto de la piel con productos químicos o de limpieza que aumenten el eccema. Las manos deben protegerse mediante el uso de guantes para evitar el contacto con el agua o productos químicos, y en invierno para mantener la temperatura de las mismas sin exponerlas al frío, el aire y la humedad. Evitar colgar la ropa a secar en el exterior en período de polinización.

El entorno del paciente debe estar limpio y libre de polvo (evitar moquetas y alfombras), especialmente si se asocia a otras enfermedades alérgicas (asma y rinoconjuntivitis), en cuyo caso puede ser necesario evitar el contacto con animales, siempre en dependencia de los síntomas del paciente y la comprobación de los factores que aumentan los síntomas (picor, lagrimeo, estornudos, asma).

En cuanto a la piscina, no hay problema, pero debe procederse a realizar un aclarado minucioso y aplicar la crema emoliente posteriormente, puede ser útil la aplicación de una crema con barrera física.

Algunos alimentos ácidos (ej.: cítricos, tomate) pueden irritar la piel del paciente atópico al ingerirlos o ser manipulados. Los excitantes, como el café, el cacao y el alcohol incrementan el prurito y son contraproducentes. Algunos alimentos, por su contenido en histamina o por liberar esta sustancia, sobre todo si se consumen en grandes cantidades (ej.: fresas, marisco, pescados en conserva), pueden desencadenar también prurito.

Los niños con dermatitis atópica deben recibir el calendario vacunal completo y a su debido tiempo.

En el período de brote, se aplicará sobre la zona más afectada (generalmente pliegues), cremas o ungüentos de la gama intensiva de cualquiera de las líneas de atopía que tienen los laboratorios de cremas infantiles, a parte de la crema emoliente que se aplicará a diario.

La aplicación de cremas de corticoides, pimecrólimus, tacrólimus, o la administración sistémica de antihistamínicos o corticoides ha de estar bajo la supervisión de un Pediatra o un Dermatólogo.