

Pautes per minimitzar els efectes de la dermatitis atòpica

La dermatitis atòpica és un trastorn cutani crònic que provoca envermelliment de la pell, descamació, pruija i erupcions. Es creu que és deguda a una barrera cutània deficient, a gens hereditaris i/o a factors ambientals com sabons, ambient sec, àcars, etc.

La Dra. Montse Salleras, cap del Servei de Dermatologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor ens explica que, encara que és més freqüent en nens, es manifesta a qualsevol edat. Els símptomes van des d'una simple pell seca, a una picor intensa (sobretot durant la nit), passant per plaques vermelles en diverses àrees del cos, pell engrossida, esquerdada i escamosa. De vegades apareixen petites protuberàncies que supuren i formen crostes en gratar-se, i que són un indicador que la dermatitis probablement s'ha infectat, a causa del rascat de la zona.

Alguns consells per prevenir i minimitzar els efectes de la dermatitis atòpica són:

- Com a mínim un parell de vegades al dia utilitzar cremes o locions que mantinguin la humitat.
- Limitar els banys o les dutxes a un màxim de 10 minuts i utilitzar aigua tèbia.
- No fregar ni assecar la pell enèrgicament, eixugar-la amb suaus tocs amb una tovallola suau.
- Utilitzar gels de bany suaus per evitar assecar la pell.
- Aplicar les cremes amb la pell humida (idealment post-dutxa).
- Utilitza peces còmodes, preferentment de cotó o lli.
- Rentar la roba abans d'usar-la per primera vegada.
- Dutxar-se immediatament després de nedar a la piscina per retirar els productes químics que poguessin ser irritants per a la pell.
- Evitar l'estrès.
- Els banys de sol solen beneficiar el curs clínic de la dermatitis atòpica, sempre que no s'associïn amb sudoració.

Haurà de consultar amb el seu dermatòleg si la dermatitis atòpica no millora amb remeis casolans, tipus emol·lients, si empitjoren els símptomes o si presenta signes d'infecció, conclou la Dra. Salleras.