

Pautas para minimizar los efectos de la dermatitis atópica

La dermatitis atópica es un trastorno cutáneo crónico que provoca enrojecimiento de la piel, descamación, prurito y erupciones. Se cree que es debida a una barrera cutánea deficiente, a genes hereditarios y/ o a factores ambientales como jabones, ambiente seco, ácaros etc...

La Dra. Montse Salleras, jefa de Servicio de Dermatología del Hospital Universitari Sagrat Cor nos explica que, aunque es más frecuente en niños, se manifiesta a cualquier edad. Los síntomas van desde una simple piel seca, a un picor intenso, (sobre todo durante la noche), pasando por placas rojas en diversas áreas del cuerpo, piel engrosada, agrietada y escamosa. En ocasiones aparecen pequeñas protuberancias que supuran y forman costras al rascarse, y que son un indicador de que la dermatitis probablemente se ha infectado, debido al rascado de la zona.

Algunos consejos para prevenir y minimizar los efectos de la dermatitis atópica son:

- Como mínimo un par de veces al día usar cremas o lociones que mantengan la humedad
- Limitar los baños o las duchas a un máximo de 10 minutos y utilizar agua tibia
- No frotar ni secar la piel enérgicamente, secarla con suaves toquecitos con una toalla suave.
- Utilizar geles de baño suaves para evitar secar la piel
- Aplicar las cremas con la piel húmeda (idealmente postducha)
- Usar prendas cómodas, preferentemente de algodón o lino
- Lavar la ropa antes de usarla por primera vez
- Ducharse inmediatamente después de nadar en la piscina para retirar los productos químicos que pudieran ser irritantes para la piel
- Evitar el estrés
- Los baños de sol suelen beneficiar el curso clínico de la dermatitis atópica, siempre y cuando no se asocien con sudoración

Deberá consultar con su dermatólogo si la dermatitis atópica no mejora con remedios caseros, tipo emolientes, si empeoran los síntomas o si presenta signos de infección, concluye la Dra. Salleras.