

Dermatitis atópica

La dermatitis atópica o eczema atópico es una enfermedad **no contagiosa, benigna**, pero molesta, ya que puede durar mucho tiempo. Existe una predisposición familiar.

Cursa con brotes. La piel aparece roja, escamosa, en ocasiones con lesiones húmedas, que producen picor. Las lesiones se curan sin dejar cicatriz.

La piel es excesivamente seca e irritable, por lo cual precisa unos cuidados incluso en períodos estables.

Recomendaciones básicas

- Se recomienda **ducharse una vez al día**, con agua tibia, durante pocos minutos. Debe secarse suavemente, y aplicarse hidratantes como aceites (vaselina líquida), cremas, etc. Es mejor que la ducha no exceda de diez minutos, utilizando jabones extra grasos y sin detergentes.
- Intentar ensuciarse lo menos posible. Utilizar guantes u otras prendas protectoras.
- El sudor macera la piel y puede empeorar las lesiones. Se recomienda **ducharse después de practicar ejercicio físico**.
- Llevar siempre las **uñas cortas y limpias** para evitar lesiones al rascarse que se puedan infectarse.
- Los **vestidos, el calzado y la ropa** de casa tienen que ser preferiblemente de fibras naturales, como algodón, hilo... La lana y las fibras sintéticas son ásperas y producen prurito, no transpiran bien, etc. **El calzado** tiene que ser de cuero o tela, bien aireado. El calzado deportivo sólo tiene que utilizarse para hacer deporte. Se recomiendan medias y calcetines de hilo o algodón.
- La ropa se puede lavar a máquina, si bien se tiene que aclarar con abundante agua (aclarado y centrifugado extra). No añadir suavizante.
- En principio, no hay restricciones en la dieta, si el alergólogo no ha diagnosticado ninguna alergia alimentaria y no ha dicho lo contrario.
- **Evitar el calor excesivo** y los cambios bruscos de temperatura del ambiente. Se recomienda alrededor de los 20 ° C. Airear bien los domicilios, en especial los dormitorios.
- Evitar la acumulación de polvo (ver recomendaciones para evitar el polvo doméstico).
- En verano, con la playa, el sol y el mar, hay muchos pacientes que mejoran. **Los baños en el mar son más recomendables que en la piscina**. Hay que volver a hidratar la piel después del baño. Utilizar siempre un producto de protección solar con un factor adecuado (SPF 15). Evitar la sudoración excesiva
- **Evitar el contacto con irritantes como los productos de limpieza**; utilizar guantes de goma encima de unos de algodón para hacer las tareas domésticas.

Siga las recomendaciones de vuestro alergólogo. A menudo es preciso hacer tratamientos con cremas de corticoides y, en ocasiones, con antibióticos, antihistamínicos, etc..