

Recomendaciones para pacientes con Dermatitis atópica.

La dermatitis atópica o neurodermatitis diseminada, es un estado reaccional de la piel, intensamente pruriginosa (mucho comezón), es más frecuente en los niños. En este padecimiento se combinan factores genéticos y factores ambientales, por lo tanto es de difícil tratamiento.

Síntomas.

El síntoma cardinal de la dermatitis atópica es el **prurito** (comezón o picazón). Las lesiones son de tipo ecematoso (piel llorosa), vesicular (bombitas), eritematosa (enrojecimiento), o con costras (complicado con una infección).

Factores exacerbantes y atenuantes.

- Factores ambientales. El clima seco ya sea caluroso o frío empeora la enfermedad y el medio húmedo lo favorece; el agua clorada de las albercas es perjudicial y en cambio les favorece el agua de mar y el clima de las costas.
- Estrés y los factores emocionales. Influyen en la presentación de los brotes.
- Ambiente familiar. Hay poca receptividad afectiva en los padres para estos niños sensibles, deseosos de amor. En ocasiones el nacimiento de un hermano desencadena un brote, el ir a la escuela o el cambio de profesores.

Normas Generales.

Los niños con Dermatitis Atópica tienen la piel muy sensible. Por ello, es conveniente evitar los estímulos irritantes. Así, evitarán que la ropa que le toque la piel sea de lana o fibras sintéticas. Será siempre de algodón o seda.

- Deben identificarse de forma estricta los factores que pueden contribuir a las exacerbaciones y **evitarlos**.
- La ropa se lavará con jabón NO detergente (Jabón de pastilla, jabón para

ropas delicadas, etc.). Puede usarse lavadora. Aclarar la ropa muy bien para evitar restos de jabón.

- No ingerir alimentos picantes, muy especiados o condimentados.
- Alergenos alimentarios como: el huevo, la leche, frutos secos, semillas secas, cítricos, colorantes artificiales, chocolates, pescado y mariscos).
- Alergenos ambientales (ácaros, hongos, epitelios de animales, etc.)
- Alergenos contactantes (metales en cadenas, esclavas, arracadas).
- Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Mantener en la casa una temperatura ambiente equilibrada.
- Evitar abrigo en exceso.
- Controlar el ejercicio excesivo, que provoque una sudoración excesiva.
- Evitar el tabaco en el domicilio.
- Control de las infecciones.

Control de la comezón.

Cuando le pique, deben procurar que no se rasque. Para evitar que se lastime, llevará siempre las uñas bien limpias y cortas.

Para ayudar a controlar el picor de la piel, puede darle un Antihistamínico (consulte a su Médico). Si se rasca de noche, mientras duerme, a veces es conveniente ponerle unas manoplas de algodón para evitar que se lesione.