



Biblioteca virtual

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Edita y Coordina:



Dirección General de Calidad, Acreditación, Evaluación e Inspección

Comunidad de Madrid



Observatorio Regional de Riesgos Sanitarios

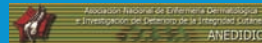
Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Academia Española de dermatología y venereología



S.N. Enfermería Dermatológica e Investigación del deterioro de la Integridad Cutánea - ANEDIDIC



Instituto Superior de Investigación para la Calidad Sanitaria



Sociedad Madrileña de Pediatría de Atención Primaria



Sociedad Madrileña de Medicina Familiar y Comunitaria

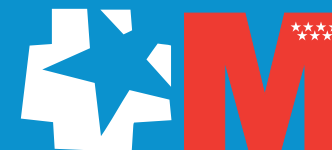
# Guía de Recomendaciones al Paciente

# Dermatitis Atópica

Calidad Sanitaria



Nuestra guía es tu Salud



SaludMadrid

# Recuerde

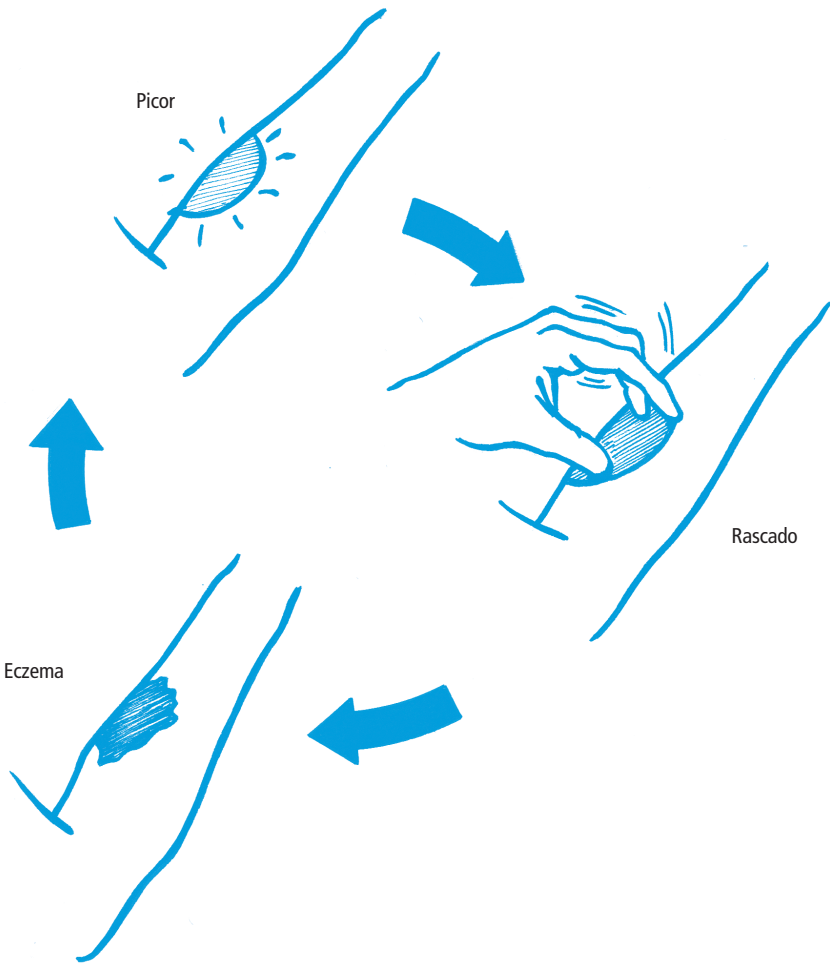
---

- Para asegurar su bienestar lea atentamente las siguientes recomendaciones y si tiene alguna duda consulte con su médico o enfermera.

## ¿QUÉ ES LA DERMATITIS ATÓPICA?

---

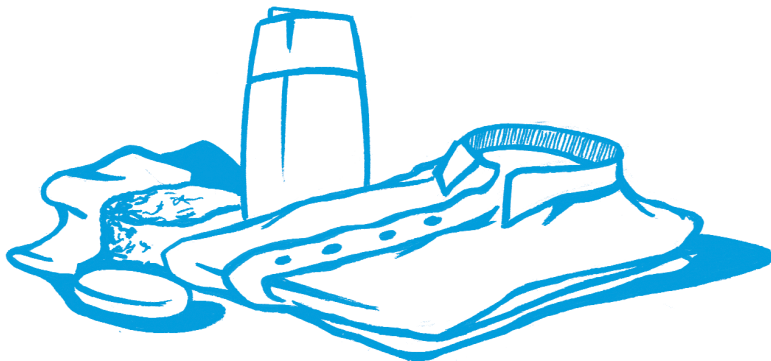
- Es una enfermedad inflamatoria de la piel cuyo principal síntoma es la piel seca y sensible con picor (**prurito**), tan intenso, que para los pacientes es muy difícil evitar el rascado.
- Como consecuencia del rascado y de la actuación de otros factores internos o externos, surge el **“eczema”**.
- Afecta a todas las razas y suele ser más frecuente en niños que en niñas y es un proceso en alza. Suele asociarse a otras dos enfermedades, el asma y la rinitis alérgica. Lo más frecuente es que se inicie antes de los 2 años de vida, pero puede comenzar en la infancia, la adolescencia o, incluso, en la edad adulta y no existe relación entre el momento en que se inicie y que los síntomas vayan a ser más o menos graves.
- Evolucionan con brotes y no es contagioso.
- En su evolución clínica se establece un **“Círculo vicioso”** que se expone a continuación.



## ¿QUÉ FACTORES SON PERJUDICIALES?

- Varios factores pueden resultar perjudiciales para una persona que padece dermatitis atópica y cuantos más elementos negativos se asocian, más probable será la aparición de nuevos brotes de lesiones o el empeoramiento de las ya existentes:

- **El ambiente excesivamente seco**, como el que se produce en las casas durante el invierno como consecuencia de una calefacción demasiado alta.
- **El polvo de casa**, contiene algunos gérmenes como los ácaros, que se concentran sobre todo en los colchones.



- **La sudoración**, ya que existe una relación entre sudor, piel seca y picor, suele ocurrir en el verano y también a los bebés demasiado abrigados.
- **Higiene**, el empleo de jabones irritantes, el exceso de lavado o la fricción pueden aumentar la sequedad cutánea. La ropa, sobre todo el contacto con tejidos sintéticos o de lana puede resultar irritante para la piel de una persona con dermatitis atópica.
- **Estrés**, cuando existen situaciones de ansiedad, depresión, mala adaptación familiar o laboral, contribuyen al empeoramiento de la dermatitis atópica.

## ¿CÓMO REALIZAR LA HIGIENE?

---

- **La ducha** debe realizarse una vez al día, con agua tibia, secarse sin frotar y aplicarse un aceite especial, crema hidratante o vaselina líquida.

- **Los jabones** deben ser muy grasos o de avena, con pH ácido.
- Para evitar infecciones microbianas al rascarse, **las uñas** deben estar siempre bien cortadas y limpias.
- **El sudor** macera la piel, por lo que es recomendable lavarse inmediatamente después de hacer deporte o ejercicio físico intenso.

## ¿CÓMO DEBE SER EL VESTIDO Y EL CALZADO?

---

- **La ropa** que entra en contacto con la piel, incluida la de cama, debe ser de fibras naturales como el algodón y el lino. Evitar las prendas de lana o fibras sintéticas, ya que son más ásperas y provocan picor.
- **La ropa** puede lavarse a máquina, pero siempre que quede bien aclarada con un centrifugado extra. Los suavizantes deben evitarse.
- Es necesario cambiar **el pañal** del bebé en cuanto esté húmedo.
- **El calzado** debe ser de cuero o tela y estar bien aireado. Hay que evitar el uso de zapatillas deportivas durante un tiempo prolongado, utilícelas sólo para hacer deporte. Los calcetines y medias deben ser de algodón o hilo y no de nylon o lycra.
- Use **ropa** ligera de algodón o hilo y elimine las etiquetas.

## ¿CÓMO DEBE SER LA ALIMENTACIÓN?

---

- Se puede **comer** de todo, puesto que no hay ningún alimento contraindicado en la mayoría de los enfermos. En el caso de que aprecie un empeoramiento tras comer algo, debe consultarlo con su médico.

- Algunos **alimentos** ácidos (cítricos, tomate y frutos secos), pueden irritar la piel de los pacientes al ingerirlos o ser manipulados. Los excitantes, como el café, el cacao y el alcohol, incrementan el prurito y son contraproducentes.

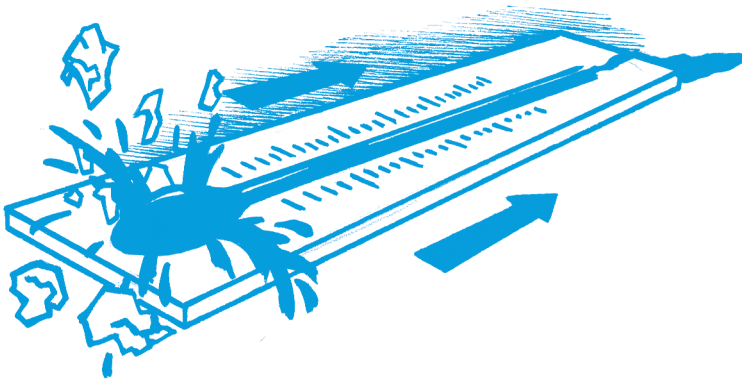


- Algunos **alimentos**, por su contenido en histamina o por liberar esta sustancia, sobre todo si se consumen en grandes cantidades (fresas, marisco) pueden desencadenar también picor. Exceptuando estas circunstancias, no es necesario efectuar restricciones dietéticas en la dermatitis atópica.

## ¿CÓMO SE CONTROLA LA TEMPERATURA Y LA HUMEDAD?

---

- El exceso de **calor** y cambios bruscos de **temperatura** son factores negativos para la dermatitis atópica. En todo caso, es beneficioso ventilar bien las habitaciones y evitar que la calefacción aumente la temperatura ambiente, que debe rondar unos 20° C y el uso de ropa de abrigo excesiva.



- La **humidificación ambiental** con instalaciones adecuadas es beneficiosa, en cambio, las medidas caseras con pequeños humidificadores o recipientes de agua son poco eficaces.

## ¿QUÉ HACER CON EL POLVO?

---

- El **polvo** es un enemigo de la dermatitis atópica, se deben evitar alfombras y peluches, es mejor fregar que barrer, sobre todo en las habitaciones. Hay que evitar objetos en los que se acumula el polvo (alfombras, moquetas, cortinas, edredones).
- Es aconsejable **ventilar** diariamente la casa.

## ¿CÓMO REALIZAR LAS TAREAS DOMÉSTICAS?

---

- Los **productos de limpieza** suelen ser irritantes, así que para evitar su contacto en las tareas domésticas deben emplearse guantes de goma y algodón.
- No se deben utilizar **detergentes** agresivos.

## ¿PRECAUCIONES CON LA EXPOSICIÓN SOLAR, LOS BAÑOS DE MAR Y LA PISCINA?

---

- La **exposición solar** suele resultar beneficiosa en la dermatitis atópica, pero debe evitarse siempre la quemadura solar. Algunos pacientes tienen mala tolerancia al sol e incluso pueden sufrir agravamiento de sus lesiones por la sudoración. Se debe utilizar siempre fotoprotector para exponerse al sol.



- Puede bañarse en el **mar o la piscina** siempre que cuando salga del agua utilice crema hidratante. En el caso de que tenga muchas lesiones, es preferible evitar el baño.

## ¿ES IMPORTANTE EL ESTRÉS?

---

- Los pacientes y familiares deben tener siempre en cuenta que el **estrés emocional** incrementa el picor.



## ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA CASOS ESPECIALES

---

- Los niños con dermatitis atópica deben recibir el calendario vacunal completo y a su debido tiempo, si no existen otras contraindicaciones. Durante los tratamientos con corticoides por vía oral o intramuscular, no deben administrarse vacunas con virus vivos (poliomielitis, sarampión-parotiditis-rubéola, varicela).
- Las infecciones víricas de la piel atópica, pueden cursar con complicaciones, por lo que la vacuna de la varicela está especialmente indicada en pacientes atópicos que no hayan padecido la enfermedad previamente.
- Enfermedades asociadas como las crisis asmáticas o la urticaria, que pueden desencadenar picores, deben ser tratadas para lograr el control de la dermatitis atópica.
- Lo animales domésticos se pueden tener siempre que no se tenga alergia a sus pelos o plumas.

## CUIDADOS DE LA PIEL CON DERMATITIS ATÓPICA

---

- La dermatitis atópica, como otras enfermedades crónicas de la piel, necesita una gran constancia por parte de los pacientes. El cuidado y la hidratación regular mejoran el estado de la piel y le dan un aspecto mucho más agradable. Los factores que son perjudiciales para la dermatitis atópica, a los que nos hemos referido previamente, han de ser evitados en la medida de lo posible para lograr un mejor control de la enfermedad.

- Los baños, especialmente con agua muy caliente y detergentes agresivos, irritan la piel de los pacientes atópicos, no obstante, debe mantenerse una higiene suficiente. Es preferible la ducha al baño, con agua templada y utilizar gel de baño de pH ácido.



- La aplicación una o varias veces al día de una crema “hidratante” en todo el cuerpo es una medida esencial en el tratamiento de la dermatitis atópica. El momento más adecuado para aplicar la crema es inmediatamente tras la ducha o el baño. Debe tenerse en cuenta que muchos pacientes atópicos tienen mala tolerancia a algunos de los compuestos de uso más habitual en este grupo, como la urea. Se recomienda la crema hidratante más grasa y la vaselina. Las lociones y los aceites consiguen una menor hidratación.
- Es esencial que el paciente y sus familiares entiendan que el rascado y la fricción, son factores decisivos en el mantenimiento de las lesiones y por tanto es fundamental **evitarlos**.

## ¿CUÁNDO ACUDIR A LOS PROFESIONALES SANITARIOS?

- A pesar de los cuidados antes mencionados, se pueden tener fases de empeoramiento (**brotos**) que también pueden controlarse. Para ello hay que continuar con los cuidados generales antes mencionados y además consultar a su médico o enfermera, siempre que tenga una reacción fuera de lo común.



**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS  
DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**