

 <p>Hospital Universitario de Getafe SaludMadrid Comunidad de Madrid</p>	Normas Pacientes-Dermatitis atópica		
	SERVICIO DE ALERGIA	Fecha: Abril 2016	Versión 1

CONSEJOS PARA PACIENTES CON DERMATITIS ATÓPICA

Hay que procurar reducir al máximo los factores agravantes, sobre todo los que aumentan la sudoración y el picor, evitando ropas irritantes, muy apretadas o abrigo excesivo. Evitar el calor excesivo en la casa, sobre todo el dormitorio.

No es recomendable una frecuencia mayor de dos o tres baños-duchas semanales, salvo que lo requieran las condiciones higiénicas del niño. Deben ser de corta duración, 5-10 minutos. El agua debe estar a temperatura agradable, tibia, no excesivamente caliente. Se pueden utilizar jabones de avena o con ph ácido y se deben evitar los alcalinos. No frotar con esponja. Finalizando el baño y con la piel aún húmeda aplicar un aceite de baño, posteriormente secar, sin restregar, con una toalla de algodón e inmediatamente aplicar una crema hidratante/emoliente.

Es muy importante retener el agua tras el baño. El remojo de la piel seguido de la evaporación causa contracción de la capa córnea y fisuras, alterando la barrera cutánea. Es necesario aplicar la crema hidratante durante los 3 primeros minutos siguientes al baño, antes de que se evapore el agua, para retener la humedad y mantener la piel suave y flexible. Si se baña sin aplicación posterior de la crema hidratante, se puede producir más sequedad y más picor.

No utilizar lociones perfumantes.

Hay que procurar mantener las uñas cortadas. Por la noche en la cama el picor puede intensificarse, siendo en algunos casos necesario dormir con manoplas de algodón para evitar las lesiones e inflamación de la piel por el rascado incontrolado.

La ropa interior, la de la cama, y en general la ropa de contacto con la piel será preferiblemente de algodón, evitando los tejidos de lana y fibras sintéticas. Quitar las etiquetas de las prendas de vestir, que al rozar con la piel empeoran el eccema.

Lavar la ropa y sábanas con jabón no detergente o detergente suave y no utilizar suavizantes.