



# LA DERMATITIS ATÓPICA

## ¿Qué es la dermatitis atópica?

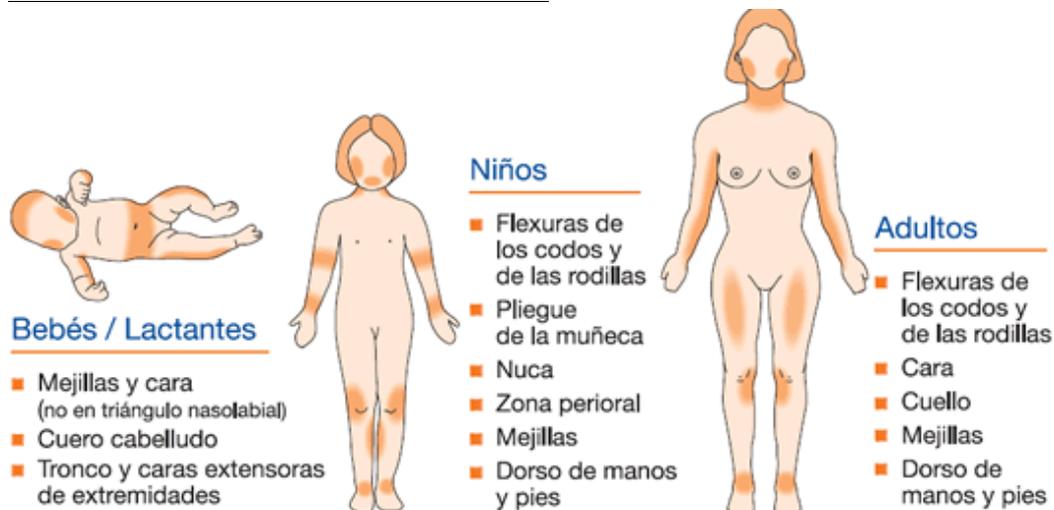
La dermatitis atópica es una enfermedad inflamatoria de la piel que se caracteriza por un picor intenso, piel muy seca y sensible. No se trata de una enfermedad contagiosa.

En España 1 de cada 100 niños tienen problemas de piel atópica. Se estima que el 60% de los casos desaparecen durante la pubertad. La dermatitis atópica es una enfermedad más frecuente en sociedades industrializadas, se relaciona con una menor calidad ambiental y con el estilo de vida urbano.

Se desconoce la causa que la origina, pero se sabe que influyen factores genéticos, inmunológicos y trastornos de la función barrera de la piel. Tiene un componente hereditario muy importante, padres alérgicos (con rinitis, asma o dermatitis atópica) tienen mucha probabilidad de tener niños con piel atópica.

La dermatitis atópica es una enfermedad de carácter crónico. Su duración es larga, aunque benigna, y se manifiesta en forma de brotes. Los periodos de crisis de la enfermedad se alternan con periodos de mejoría.

## Localizaciones más frecuentes de las lesiones



## Cuidados de los niños con piel atópica

- Cuidado corporal e higiene:
  - o Se recomiendan baños diarios.
  - o En general, son preferibles baños a las duchas. El agua debe ser templada (inferior a los 33°C) y el baño no debe prolongarse más de 10 minutos.
  - o No emplear manoplas ni esponjas de baño, evitando fricción sobre la piel.

- Se deben elegir geles de baño que no resequen la piel, preferiblemente que no sean sobregrasos y con un pH fisiológico. Se recomiendan geles syndet (libres de detergentes).
  - El secado debe ser suave, sin frotar con la toalla.
  - Aplicar después del baño, cuando la piel está aún húmeda, una crema emoliente específica. Se ha comprobado que el uso diario de una crema emoliente es una ayuda eficaz para espaciar los brotes y las recaídas.
- Cuidado de las uñas: mantener las uñas: mantener las uñas cortas y limpias para evitar que durante el rascado se produzcan lesiones e infecciones.
- Ropa:
- Elegir preferiblemente ropa de algodón y lino, incluida la de la cama, ya que facilita la transpiración.
  - Evitar el uso de la lana y los tejidos sintéticos que aumentan la temperatura corporal y acentúan el picor.
  - Lavar la ropa nueva antes de usarla.
  - Al lavar la ropa, debe aclararse bien y evitar el uso de lejías y suavizantes.
  - El calzado debe ser de piel o tela, con buena aireación, aconsejándose el uso de calcetines de algodón o de hilo.
- El ambiente del hogar:
- La temperatura y la humedad de las habitaciones deben mantenerse constantes, evitando ambientes secos, por lo que es recomendable el uso de humidificadores (sobre todo en lugares con calefacción), intentando mantener la humedad relativa próxima al 50%.
  - Las habitaciones deben ventilarse diariamente.
  - Se recomienda el uso de aspiradores para eliminar el polvo en lugar de barrer.
  - Se debe evitar el uso de alfombras o peluches que faciliten su concentración
- Playa y sol:
- Pueden bañarse en el mar o las piscinas, aunque en situaciones de brotes graves es preferible evitar el baño en la piscina.
  - Evitar las horas en las que el sol es más fuerte (12-17h fundamentalmente).
  - Proteger la piel del sol utilizando cremas solares de alta protección y específicas para la piel infantil.
  - Después de los baños es aconsejable aclarar la piel y poner una crema emoliente, pues las sales del mar y el cloro pueden irritarla.
- Deporte: Pese a que la sudoración puede ser molesta en algunas fases de la dermatitis atópica, aumentando el picor, no se recomienda limitar la actividad deportiva del paciente, sino modificarla temporalmente en caso de brotes muy graves.