

## 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..