

## Consells per a prevenir i minimitzar la dermatitis atòpica

El cap de servei de Dermatologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya, el Dr. Antoni Campoy, ens dóna uns consells sobre la dermatitis atòpica, un trastorn cutani crònic que provoca envermelliment de la pell, picor i erupcions cutànies, sobretot èczemes. Es creu que és deguda a una barrera cutània porosa, a predisposició hereditària o a factors ambientals que actuen com a irritants, sabons, àcars, pol·len, floridura, caspa animal o bacteris que contenen proteases, proteïnes que poden exacerbar la dermatitis trencant els enllaços que uneixen les cèl·lules de l'epidermis generant una barrera cutània porosa.

Tot i que és més freqüent en nens es manifesta a qualsevol edat. Els símptomes van des de la pell seca; picor intensa, sobretot durant la nit; taques de color vermell a marró grisenc en diverses àrees del cos; pell engrossida, esquerdada i escamosa; petites protuberàncies que supuren i formen crostes en gratar-se, entre d'altres.

Alguns consells per prevenir i minimitzar els efectes de la dermatitis atòpica:

- Utilitza cremes o locions que mantinguin la hidratació de la pell diàriament.
- Limitar els banys o les dutxes a un màxim de 10 minuts i utilitzar aigua tèbia. Utilitzant productes d'higiene específics per a pell atòpica.
- No fregar ni assecar la pell enèrgicament, eixugar-la amb suaus tocs amb una tovallola suau.
- Aplicar les cremes amb la pell humida. És aconsellable aplicar-la després de realitzar tocs amb la tovallola, sense fregar.
- Utilitza peces còmodes preferiblement de cotó. Evitar la llana.
- Rentar la roba abans d'usar-la.
- Utilitza protector solar per raigs UV-A i UV-B amb factor de protecció superior a 15, utilitzant filtres especials per a pell atòpica.
- Banyar-se immediatament després de nedar a la piscina per retirar els productes químics.
- Evitar l'estrès.
- Hauríeu de veure amb el seu dermatòleg si la dermatitis atòpica no millora amb remeis casolans, si empitjoren els símptomes o si presenta signes d'infecció.