

Consejos para prevenir y minimizar la dermatitis atópica

El jefe de servicio de Dermatología del Hospital Universitari General de Catalunya, el Dr. Antoni Campoy, nos da unos consejos sobre la dermatitis atópica, un trastorno cutáneo crónico que provoca enrojecimiento de la piel, picor y erupciones cutáneas, sobre todo eccemas. Se cree que es debida a una barrera cutánea porosa, a predisposición hereditaria o a factores ambientales que actúan como irritantes, jabones, ácaros, polen, moho, caspa animal o bacterias que contienen proteasas, proteínas que pueden exacerbar la dermatitis rompiendo los enlaces que unen las células de la epidermis generando una barrera cutánea porosa.

Aunque es más frecuente en niños se manifiesta a cualquier edad. Los síntomas van desde la piel seca; picazón intensa, sobre todo durante la noche; manchas de color rojo a marrón grisáceo en diversas áreas del cuerpo; piel engrosada, agrietada y escamosa; pequeñas protuberancias que supuran y forman costras al rascarse, entre otras.

Algunos consejos para prevenir y minimizar los efectos de la dermatitis atópica:

Usar cremas o lociones que mantengan la hidratación de la piel a diario.

Limitar los baños o las duchas a un máximo de 10 minutos y utilizar agua tibia. Utilizando productos de higiene específicos para piel atópica.

No frotar ni secar la piel enérgicamente, secarla con suaves toquitos con una toalla suave.

Aplicar las cremas con la piel húmeda. Es aconsejable aplicarla después de realizar toques con la toalla, sin frotar.

Usar prendas cómodas preferiblemente de algodón. Evitar la lana.

Lavar la ropa antes de usarla

Usar protector solar para rayos UV-A y UV-B con factor de protección superior a 15, usando filtros especiales para piel atópica

Bañarse inmediatamente después de nadar en la piscina para retirar los productos químicos

Evitar el estrés

Deberá consultar con su dermatólogo si la dermatitis atópica no mejora con remedios caseros, si empeoran los síntomas o si presenta signos de infección.