

## Dermatitis atòpica. Consells

### Què és?

L'èczema o dermatitis atòpica és una malaltia de la pell que apareix en nens i alguns adults amb una pell especialment sensible. És una alteració crònica (és a dir, pot durar anys), el qual vol dir que el nen tindrà èpoques millors o pitjors, depenent del clima, l'època de l'any, l'estat d'hidratació de la seva pell, la contaminació (especialment a les ciutats), la higiene excessiva amb ús de sabons, la duresa de l'aigua, etc., són factors que poden influir en l'empitjorament d'aquesta malaltia.

### Quines són les causes?

La dermatitis atòpica té un gran component genètic, és a dir, hi ha una alteració en la composició normal de la pell que s'hereta dins de la família. En les famílies amb nens amb dermatitis atòpica, és freqüent trobar membres (pare, mare, germans, tiets...) amb antecedents d'al·lèrgies, que han patit aquesta malaltia, o bé bronquitis asmàtica o rinoconjuntivitis al·lèrgica.

### Cal fer proves d'al·lèrgia?

Si el nen no mostra altres manifestacions (com asma, rinitis o conjuntivitis al·lèrgica, diarrees...), en general no estan indicades. Només en nens petits amb dermatitis atòpica important, cal descartar al·lèrgia a certs aliments com l'ou o la llet de vaca. El seu especialista li orientarà en cas necessari.

### La dermatitis atòpica es cura?

És freqüent que el nen millori molt o es curi abans d'arribar a la pubertat, però això no és sempre així i tampoc no es pot predir.

### Què cal saber respecte la higiene corporal?

En nens petits, el bany ha de ser curt i fent servir aigua calenta-tèbia, sense fer-ne ús de sabons, esponges o estris per fregar la pell, l'aigua i les mans són suficients. En cas d'utilitzar sabons, és preferible utilitzar olis de bany infantil, que proporcionen hidratació i protecció a la pell.

En nens més grans, és preferible la dutxa al bany, i han de fer-se servir sabons de tipus "syndet" (sense detergents). En casos més severos, es pot recórrer al bany, afegint olis de bany o pols de civada col·loïdal; en aquest últim cas, el nen hauria de romandre uns 10 minuts dins de la banyera (sempre sota supervisió paterna).

Per assecar-se, les tovalloles o barnussos han de ser de cotó. És millor assecar simplement per contacte, això és, sense fregar la pell per no irritar-la. Després d'assecar-lo breument (amb la pell lleument humida), cal aplicar una loció o crema hidratant a tot el cos, a diari. Són preferibles aquelles cremes sense perfums ni certs conservants, i en general, al fullotó del producte s'especificarà que és apte per l'ús en bebès i nens de curta edat. El seu metge o farmacèutic pot aconsellar-li quins són els productes més adients.

### Hi ha alguna mesura ambiental que pugui ajudar a millor?

Millor evitar temperatures extremes. Es recomana mantenir una temperatura ambient a casa de 20-22 °C. Temperatures superiors poden augmentar la irritació i picor de la pell. Especialment a l'hivern, quan la dermatitis atòpica sol empitjorar, amb la calefacció baixa la humitat ambiental; per tant l'ús d'humificadors és molt aconsellable (sempre que es mantinguin ben nets). Mentre el nen dorm durant la nit la calefacció s'hauria d'abaixar al mínim o desconnectar-la.

Cal tenir en compte altres factors:

- Evitar catifes, llibres, mobles, joguines de roba o vellut, matalassos antics, roba de llit amb plomes, pòsters, en general, qualsevol objecte que pugui retenir pols, ja que la presència d'àcars en la pols de casa pot empitjorar l'al·lèrgia. L'habitació s'ha de ventilar a diari uns 15 minuts, i si toca la llum del sol, millor encara.

## Dermatitis atòpica. Consells

- Els animals domèstics caldrà evitar-los en el cas de què el nen mostri signes d'empitjorament de la pell o de l'aparell respiratori mentre està amb ells, i quan les proves d'al·lèrgia siguin positives.

### Pot anar a la piscina?

Excepte en casos greus de dermatitis atòpica, no hi ha massa problema. Sí que és cert que les aigües tractades de les piscines poden resultar irritants pel nen amb dermatitis atòpica. Tanmateix, una bona esbandida a la dutxa i l'aplicació immediata d'una crema hidratant poden contrarestar aquest efecte nociu. En cas de brots més greus d'èczema, pot ser necessari interrompre temporalment l'activitat. Cal recordar que l'exercici físic és molt positiu per la salut d'aquests nens, com ho és per a qualsevol altre nen.

### Són bons el sol i els banys de mar?

És ben conegut que el sol pot millorar els símptomes de la dermatitis atòpica. Tanmateix, els efectes perjudicials del sol sobre la pell fan que no sigui recomanable l'exposició dels nens al sol per millorar la seva dermatitis. Els nens menors de 3 anys no haurien de prendre el sol en cap cas. Hi ha altres maneres millors de tractar el seu èczema.

En canvi, els banys en aigua de mar sí són beneficiosos. Cal fer una protecció solar adequada, amb cremes solars pediàtriques d'índex de protecció igual o superior a 50 (aplicar sempre 20-30 minuts abans de l'exposició i repetir l'aplicació rere els banys i cada 2 hores), evitar les hores centrals del dia (de 11 a 16 hores), mantenir una bona hidratació del nen amb aigua o suc, i recordar que els para-sols, la roba i les gorres o viseres són també elements de protecció imprescindibles.

### Alguna dieta especial?

No. Només cal evitar certs aliments si el nen és al·lèrgic a algun d'ells.

### Quina roba ha de fer servir?

S'ha d'evitar la llana i certes fibres sintètiques (acríliques). Es recomana l'ús de cotó per tota la roba, incloent la de llit. El lli també es pot fer servir sense problemes. Al rentar la roba, pot ser recomanable fer un esbandit addicional amb aigua (per eliminar residus de detergents). No està demostrat que un ús racional de suavitzants a la roba sigui dolent per a la pell.

### Li han receptat cremes amb corticoides (cortisona) o altres medicaments per millorar-li l'èczema: és imprescindible que les faci servir?

En certs moments, les mesures d'higiene i hidratació de la pell del nen no són suficients per tractar-lo. En aquests casos, caldrà l'ús de medicaments, com ara cremes amb cortisona i altres principis actius. No hi ha raó per tenir por d'aquests medicaments si se'n fa un ús responsable atenent les instruccions del vostre metge. En general, són productes segurs que es fan servir de forma intermitent, i que es deixen d'aplicar al curar la zona amb èczema.

De fet, hi ha estudis que demostren que l'ús d'aquests medicaments quan el nen ho necessita, no només augmenta la qualitat de vida del nen (al disminuir la inflamació i la pruija), si no que també afavoreix la milloria o curació de la malaltia amb el pas dels anys.

### El metge li ha receptat antihistamínics: els ha de prendre necessàriament?

La presa de pastilles o xarops d'antihistamínics es recomana en aquells nens que pateixen èpoques amb molta picor i quan aquesta picor els disturba la son. Dormir malament pot fer que el nen estigui més irritable, s'adormi durant el dia i rendeixi malament als estudis. En general, es prenen durant períodes de temps curts i de forma intermitent. Confieu sempre en les recomanacions del vostre especialista.