Consejos sobre dermatitis atópica

¿Qué es?

El eccema o dermatitis atópica es una enfermedad de la piel que aparece en niños y algunos adultos con una piel particularmente sensible. Es un trastorno crónico (es decir, puede durar años), lo que significa que el niño tendrá períodos mejores o peores, dependiendo del clima, la época del año, el estado de hidratación de su piel, la contaminación (especialmente en las ciudades), la higiene excesiva con el uso de jabones, la dureza del agua, etc.

¿Cuáles son las causas?

La dermatitis atópica tiene un gran componente genético, es decir, hay una alteración en la composición normal de la piel que se hereda dentro de la familia. En familias con niños con dermatitis atópica, es común encontrar miembros (padre, madre, hermanos, tíos...) con antecedentes de alergias, dermatitis atópica, bronquitis asmática o rinoconjuntivitis alérgica.

¿Es necesario realizar pruebas de alergia?

Si el niño no muestra otras manifestaciones (como asma, rinitis o conjuntivitis alérgica, diarrea...), por lo general no están indicados. Sólo en niños pequeños con dermatitis atópica importante, es necesario descartar la alergia a ciertos alimentos como el huevo o la leche de vaca. Su especialista le orientará en caso necesario.

¿Se cura la dermatitis atópica?

A menudo el niño mejora mucho o se cura antes de llegar a la pubertad, pero esto no siempre es así y tampoco se puede predecir.

¿Qué debo saber sobre la higiene corporal?

En los niños pequeños, el baño debe ser corto y con agua caliente-tibia, sin usar jabones, esponjas o utensilios para frotar la piel; el agua y las manos suelen ser suficientes. Si usa jabones, es preferible usar aceites de baño para bebés, que además de limpiar proporcionan hidratación y protección de la piel.

En los niños mayores, la ducha es preferible al baño, y se deben utilizar los jabones denominados "syndet" (sin detergentes). En casos más graves, se puede recurrir al baño, añadiendo aceites de baño o polvos de avena coloidal; en este último caso, el niño debe permanecer durante unos 10 minutos dentro del baño (siempre bajo la supervisión de los padres).

Para el secado, las toallas o albornoces deben ser de algodón. Es mejor secar simplemente por contacto, es decir, sin frotar la piel para no irritarla. Después de secarlo brevemente (con la piel ligeramente húmeda), es necesario aplicar una crema o loción hidratante en todo el cuerpo, todos los días. Son preferibles aquellas cremas sin perfumes o ciertos conservantes, y en general, el folleto del producto especifica que es adecuado para su uso en bebés y niños pequeños. Su médico o farmacéutico puede aconsejarle sobre los productos más adecuados.

¿Hay alguna medida ambiental que pueda ayudar a mejorar?

Es mejor evitar las temperaturas extremas. Se recomienda mantener una temperatura ambiente en casa de 20-22ºC. Las temperaturas superiores pueden aumentar la irritación y el picor de la piel. Especialmente en invierno, cuando la dermatitis atópica suele empeorar, la calefacción disminuye la humedad ambiental; por

Estos consejos son sólo una ayuda para entender su enfermedad y tratamiento. Cada paciente tiene unos síntomas particulares, por tanto, el tratamiento puede variar de una persona a otra. En caso de duda, consulte a su médico

lo tanto, el uso de humificadores es muy recomendable (siempre y cuando permanezcan bien limpios). Mientras el niño duerma, la calefacción debe bajarse al mínimo o desconectarla.

Deben tenerse en cuenta otros factores:

- Evitar alfombras, libros, muebles, juguetes de ropa, osos de peluche, colchones viejos, ropa de cama con plumas, posters y, en general, cualquier objeto que pueda retener el polvo, ya que la presencia de ácaros en el polvo doméstico puede empeorar la piel del niño. La habitación debe ser ventilada diariamente durante 10-15 minutos, y si entra la luz del sol durante un tiempo, mejor aún.

- Los animales domésticos deben evitarse en aquellos casos en los que el niño muestre signos de empeoramiento de la piel o del aparato respiratorio mientras está con ellos y cuando las pruebas de alergia sean positivas.

¿Puede ir a la piscina?

Excepto en casos graves de dermatitis atópica, no hay demasiados problemas. Sí, es cierto que el agua tratada de las piscinas puede ser irritante para el niño con dermatitis atópica. Sin embargo, un buen enjuague en la ducha y la aplicación inmediata de una crema hidratante pueden contrarrestar este efecto nocivo. En caso de brotes de eczema más graves, puede ser necesario interrumpir temporalmente la actividad. Hay que recordar que el ejercicio físico es muy positivo para la salud de estos niños, como lo es para cualquier otro niño.

¿Son buenos el sol y los baños en el mar?

Es bien sabido que el sol puede mejorar los síntomas de la dermatitis atópica. Sin embargo, los efectos perjudiciales del sol en la piel a largo plazo hacen que no se recomiende exponer a los niños al sol para mejorar su dermatitis. Los niños menores de 3 años no deben tomar el sol bajo ninguna circunstancia. Hay otras maneras mejores de tratar el eccema.

Sin embargo, el baño en agua de mar sí es beneficioso. Es necesario realizar una protección solar adecuada, con cremas de sol pediátricas de índice de protección 50 o 50+ (aplicar siempre 20-30 minutos antes de la exposición y repetir la aplicación después de los baños y cada 2 horas), evitar las horas centrales del día (de 11 a 16 horas), mantener una buena hidratación del niño con agua o zumos no azucarados, y recordar que las sombrillas, la ropa, las gafas de sol, las gorras y las viseras son también elementos esenciales de la protección.

¿Alguna dieta especial?

No. Sólo tiene que evitar ciertos alimentos si el niño es alérgico a ellos.

¿Qué ropa debo usar?

Debemos evitar la lana y ciertas fibras sintéticas (acrílico). Se recomienda usar algodón para toda la ropa, incluida la cama. El lino también se puede utilizar sin problemas. Al lavar la ropa, puede ser aconsejable hacer un enjuague adicional con agua para eliminar los residuos de detergente. No está demostrado que un uso racional de suavizantes en la ropa sea malo para la piel.

Le han prescrito cremas con corticoides (cortisona) y otros medicamentos para mejorar el eczema: ¿es imprescindible tomarlos?

En ciertos momentos, las medidas de higiene e hidratación de la piel del niño no son suficientes para tratarlo. En estos casos, será necesario el uso de medicamentos, como cremas de cortisona y otros ingredientes activos. No hay razón para tener miedo a estos medicamentos si usted hace un uso

Estos consejos son sólo una ayuda para entender su enfermedad y tratamiento. Cada paciente tiene unos síntomas particulares, por tanto, el tratamiento puede variar de una persona a otra. En caso de duda, consulte a su médico

responsable, siguiendo las instrucciones de su médico. En general, son productos seguros si se utilizan intermitentemente, y se dejan de aplicar cuando el eccema desaparece.

De hecho, hay estudios que muestran que el uso de estos medicamentos cuando el niño los necesita, no sólo aumenta la calidad de vida del niño (al disminuir la inflamación y el picor), sino que también favorece la mejoría o cura de la enfermedad con el paso de los años.

El médico le ha prescrito antihistamínicos: ¿debe tomarlos necesariamente?

La toma de pastillas o jarabes antihistamínicos se recomienda en aquellos niños que sufren períodos de picor muy intenso y cuando el picor les afecta negativamente el sueño. Dormir mal puede hacer que el niño esté más irritable, adormecido durante el día y rinda poco en los estudios. Por lo general, se toman durante períodos cortos de tiempo y de forma intermitente. Confíe siempre en las recomendaciones de su especialista.

Estos consejos son sólo una ayuda para entender su enfermedad y tratamiento. Cada paciente tiene unos síntomas particulares, por tanto, el tratamiento puede variar de una persona a otra. En caso de duda, consulte a su médico