

¿CÓMO CUIDAR LA PIEL CON DERMATITIS ATÓPICA?



La **dermatitis atópica (DA)** es una enfermedad crónica, es decir, no tiene cura. Además, es una enfermedad que cursa en brotes que se manifiestan en forma de lesiones cutáneas.



Consejos para el cuidado de la piel de los pacientes con DA

Higiene e hidratación

- **Limita la ducha o el baño a una vez al día, con agua tibia.** Al secarte, evita frotar y aplica un aceite especial o crema hidratante. La vaselina líquida o aceite de vaselina son una buena opción.
- **El rascado o la fricción empeoran la inflamación,** que favorece la aparición de más picor. Hidrata la piel si estás a punto de rascarte y aliviarás el picor.
- Mantén **las uñas cortas y limpias** para evitar infecciones microbianas por el rascado.
- En dermatitis extensas, **es preferible la ducha al baño,** de 5 a 6 minutos. Consulta a tu médico/a sobre qué es lo mejor en tu caso.
- **Usa la menor cantidad posible de jabón en zonas imprescindibles** (utiliza jabones extragrasos). Para el resto del cuerpo usa exclusivamente agua. Es preferible lavarte con la mano y evitar el uso de esponja o manopla.
- **El sudor macera la piel y produce picor.** Lávate tras el ejercicio físico intenso y aplica hidratante después.

Vestimenta y calzado

- **La ropa en contacto con la piel** (también la de cama) **debe ser de fibras naturales** (algodón, lino, etc.). Evita la lana o fibras sintéticas.
- **Puedes lavar la ropa a máquina, pero aclárala bien**, con un centrifugado extra.
- Usa **jabones sin fragancia**.
- **El calzado debe ser de cuero o tela, y transpirable**. Limita el calzado deportivo solo a actividades deportivas. Usa calcetines y medias de algodón o hilo. Evita las medias de nylon o lycra. No utilices calzado abierto de forma prolongada.



Otros consejos

- **Evita el calor o los cambios bruscos de temperatura.** Ventila las habitaciones. Si usas la calefacción, la **temperatura ideal es de 20 grados**.
- **Evita el polvo en tu hogar.** Pasar la aspiradora o la fregona será preferible a barrer.
- **Puedes bañarte en el mar o la piscina.** Al salir del agua aclárate e hidrata la piel con emolientes (vaselina líquida o crema hidratante).
- **La exposición solar puede mejorar la DA**, pero utiliza siempre un fotoprotector adecuado.



Accede a más información en la web www.midermatitisatopica.es o a través de este QR:

