

DERMATITIS ATÓPICA

La dermatitis atópica es una enfermedad de carácter crónico y benigno, no contagiosa, que habitualmente cursa de forma irregular, con períodos de empeoramiento y otros de mejoría. La piel de estos niños es más seca e irritable de lo normal, por lo que requiere unos cuidados especiales. Los consejos que se comentan a continuación no son sólo para aplicarlos temporal e intermitentemente, sino que hay que emplearlos de forma continuada, ya que la dermatitis atópica es una enfermedad que, aunque mejore a temporadas, en la mayoría de los casos no se cura definitivamente hasta que el niño alcanza la pubertad.

Para la higiene diaria es preferible la ducha al baño, con agua tibia y con una duración menor a 10-15 minutos. Es aconsejable el uso de jabones de pH neutro o ácido. Son adecuados los jabones a base de avena; también los extragrasos o el uso de aceites de baño. En dermatitis extensa, es mejor el baño que la ducha, utilizando jabones coloidales. El secado de la piel debe ser cuidadoso, sin frotar. Inmediatamente tras el baño (con la piel aun húmeda), y después durante el día tantas veces como sea necesario, deben aplicarse cremas hidratantes o emolientes hasta que desaparezca la sequedad cutánea. Mantenga siempre las uñas del niño cortas y limpias.

El sudor es perjudicial para su piel. Después de hacer ejercicio físico el niño debe lavarse bien.

El niño debe utilizar preferentemente ropas de algodón o hilo, tanto para vestir como en la ropa de cama. Hay que evitar la lana o materiales sintéticos directamente en contacto con su piel. Si lava la ropa con lavadora, debe asegurarse un buen aclarado de la misma. Es preferible no usar suavizantes.

El calzado debe ser de cuero en invierno y tela en verano, bien aireado. No debe usar calzado deportivo durante mucho tiempo seguido. Los calcetines y medias serán preferiblemente de algodón o hilo, no de nylon o lycra.

El niño puede comer todo tipo de alimentos, salvo que compruebe que alguno le provoque un claro empeoramiento. En ese caso consulte con el Pediatra.

Evitar cambios bruscos de temperatura. El niño no debe estar en sitios con calefacción potente, o al menos hay que intentar mantener la humedad del ambiente mientras esté encendida. Deben evitarse los ambientes "cargados". De igual forma, no debe estar expuesto al humo del tabaco en lugares cerrados. Hay que ventilar bien toda la casa.

Debe evitarse el polvo en las habitaciones y todo lo que pueda favorecer su acumulación: Moquetas, alfombras, peluches, ... Es preferible fregar el suelo o usar aspiradora antes que el simple barrido. Hay que procurar hacer la limpieza de la casa cuando el niño no esté presente.

Las radiaciones ultravioletas son beneficiosas para su piel. Sin embargo, cuando se exponga al sol de forma prolongada o intensa, es recomendable el uso de productos fotoprotectores.

Acuda a su Pediatra en caso de que aparezcan lesiones de "eccema" y siga sus consejos.