

## SERVICIO DE ALERGIA

### CONSEJOS PARA EL PACIENTE CON “DERMATITIS ATOPICA”

Esta afección, también conocida como “**eczema constitucional**”, es una inflamación cutánea, con fases de mejoría y empeoramiento; **NO ES CONTAGIOSA**. Aparece a cualquier edad y se caracteriza porque la piel es muy seca y áspera al tacto, induciendo al sujeto a rascarse. Durante las agudizaciones pueden aparecer lesiones de contenido líquido en la piel (vesículas de pequeño tamaño o bien ampollas). En niños de corta edad suelen afectarse las mejillas, pero en sujetos más mayores el eczema tiende a localizarse en los pliegues de los codos y en las corvas, pudiendo verse afectados también el pliegue que hay detrás de la oreja, la frente, el mentón, el cuello, las manos, los pies y las superficies de extensión de las extremidades.

Desconocemos su causa real, pero son frecuentes en el paciente y sus familiares los antecedentes de rinitis, conjuntivitis y asma. A su vez, los “ácaros” del polvo doméstico, presentes sobre todo en colchones, almohadas, cojines de lana, alfombras, moquetas y cortinas, pueden desencadenar o empeorar los brotes de eczema. La alergia alimentaria, más frecuente en niños, rara vez juega algún papel. Además de un desorden del sistema inmune, que es el que nos defiende de las infecciones y los tumores, el estrés puede influir en el curso evolutivo de la dermatitis.

Los individuos atópicos tienen un descenso en las células de su piel de ciertos ácidos grasos esenciales, que son indispensables para evitar la evaporación del agua presente en la superficie cutánea, y por tanto la sequedad; los suplementos dietéticos de dichas sustancias y el uso de cremas elaboradas con aceites de onagra, borraja, aguacate, almendras dulces, etc., pueden ser beneficiosos.

Los corticoides se aplicarán siempre en pequeña cantidad y no más de 2 veces diarias, siendo cautos en su uso a nivel de la cara, los pliegues, los genitales y en niños el “área del pañal”, sobre todo si son de gran potencia.

Los siguientes **CONSEJOS** pueden ser de gran utilidad:

- No es bueno que la temperatura ambiental sea elevada ni que el paciente se abrigue mucho, pues el sudor irrita la piel. Por ello es importante evitar que la calefacción esté muy alta en invierno.
- Se evitarán las fibras sintéticas y tejidos rugosos o de lana, optando por las prendas de algodón 100% de color blanco o de lino, eliminando las etiquetas. Tras el lavado se efectuará un buen aclarado, con un centrifugado extra, evitando el uso de suavizantes por su posible acción irritante de la piel.
- Si los pies están afectados se evitarán los zapatos muy cerrados y con suela de goma, por lo que se desaconseja el uso de deportivas por un tiempo prolongado. Con el calzado se emplearán calcetines de algodón o hilo y no de nylon o lycra.
- Cuando haya lesiones en las manos se evitará la manipulación de plastilina, tiza, pinturas de cera, etc.; en la cocina conviene no tener contacto con vegetales, cítricos, ajo y cebolla. Si se emplean guantes hay que usarlos de hilo de algodón y encima se colocarán los de goma.
- El agua de la ducha o del baño será tibia, empleando un jabón de pH ácido o extragrasso (hay que evitar jabones y geles muy espumantes y perfumados). Si se opta por el baño se pueden añadir al agua 2-3 tapones de aceite para engrasar la piel, secando al acabar a modo de pequeños toques, y no friccionando o restregando, con ayuda de una toalla de felpa suave, que se renovará con asiduidad. El baño no debe durar más de 10 minutos y es conveniente tomarlo al atardecer, pues el picor es más intenso de noche, aplicando la crema hidratante o la leche corporal (se extiende mejor) inmediatamente después de aquél, cuando la piel está aún algo humedecida. El exceso de lavado puede aumentar la sequedad cutánea.
- La urea es útil para hidratar la piel, pero las cremas que la contienen pueden ser irritantes cuando hay heridas o excoriaciones por el rascado, sobre todo si la concentración es mayor del 3%. Las cremas cosméticas pueden contener lanolina, a la que algunos atópicos pueden ser alérgicos, así como propilenglicol, que en ocasiones resulta irritante.
- Los baños de agua de mar y el sol suelen ser beneficiosos, evitando las quemaduras con el uso de un filtro solar adecuado, pero en el caso de los niños cuyo eczema está infectado y supura, hay que procurar que la piel no entre en contacto con la arena. El cloro que se añade al agua de las piscinas puede irritar la piel del atópico, aunque la natación es el deporte más recomendable en el asma. Tras salir del agua se aplicará crema hidratante en la piel.
- Se debe evitar, sobre todo en niños, el contacto con personas que padezcan “herpes simple”, que generalmente se manifiesta en forma de “calenturas” en los labios, por el riesgo de padecer una infección cutánea diseminada por el virus causal.
- El sosiego del espíritu es básico para estos pacientes, que deben huir de situaciones de estrés emocional. Dormir un número de horas adecuado cada día, es básico.