

Dermatitis Atópica



Picor y rascado

El picor es un síntoma muy presente en la dermatitis atópica, especialmente difícil de controlar en los niños. Debemos tomar medidas para minimizar el picor y el rascado excesivo, tales como la hidratación cutánea, llevar las uñas bien cortadas y rascarse con el dorso o la palma de la mano.

Estrés

Las situaciones de ansiedad o estrés pueden incrementar el picor, favoreciendo la aparición de eccemas y empeorando la dermatitis atópica del pequeño. Aprender a gestionar el estrés puede ayudar a mejorar el bienestar del niño.



Temperatura

Debemos evitar los ambientes muy secos, así como los cambios bruscos de temperatura (se recomienda una temperatura ambiente de 20° C). Tanto el frío intenso como el calor excesivo pueden exacerbar la dermatitis atópica.



Exposición solar

La radiación del sol puede ser beneficiosa para los niños con dermatitis atópica, utilizando siempre protección solar para evitar quemaduras. Es desaconsejable la sobreexposición en horas de mucho calor, ya que la sudoración empeora el estado de la piel.



Polvo y alérgenos

Es necesario evitar en la vivienda objetos en los que se acumule polvo (como moquetas o alfombras). Se recomienda lavar regularmente los peluches y juguetes para evitar la acumulación de ácaros u otras sustancias que puedan producir empeoramiento de la dermatitis.



Ninguna de estas recomendaciones sustituye la atención de los profesionales sanitarios. No dudes en consultar con ellos si tienes alguna pregunta.

BIBLIOGRAFÍA:

- Guía para pacientes con dermatitis atópica. Academia Española de Dermatología y Venereología; 2020.
- Guía para padres y cuidadores de niños con dermatitis atópica. Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica (SEICAP); 2007.
- Guía de recomendaciones al paciente. Dermatitis atópica. Salud Madrid. Madrid, 2006.
- Asociación de Afectados por Dermatitis Atópica (www.aada.es)