

## Dermatitis Atópica

### Cuidado de la piel

Es fundamental un cuidado diario de la piel para mejorar la hidratación. Se recomiendan las duchas o baños cortos, con agua templada y secar suavemente la piel, aplicando productos hidratantes (como cremas grasas y vaselinas), sobre la piel seca y sana, evitando las zonas con lesiones.



### Ropa

Es recomendable utilizar tejidos como el algodón y el lino, evitando la lana, las fibras sintéticas, o prendas con etiquetas y costuras, que pueden provocar picor e irritación de la piel. Tampoco se debe abrigar excesivamente al niño/a puesto que la sudoración empeora el estado de la piel.

### Alimentación

Los niños deben seguir siempre una dieta equilibrada, variada y adecuada a su edad. En casos de alergias o sospecha de alimentos que puedan empeorar la enfermedad, se debe consultar con el médico.



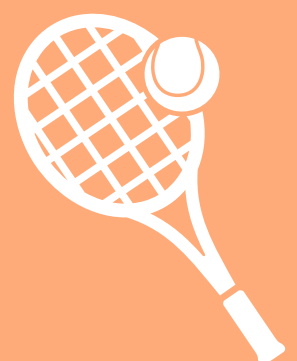
Zzz

### Sueño y descanso

El picor y rascado durante la noche pueden producir alteraciones del sueño. Se recomienda utilizar pijamas (no demasiado abrigados) y ropa de cama de algodón. En caso de picor durante el sueño, se recomienda la hidratación de la piel antes de ir a dormir, reduciendo así la sequedad.

### Deporte

En general, es importante que todos los niños realicen ejercicio físico. En niños con dermatitis atópica es recomendable el baño o ducha inmediatamente después de la realización de ejercicio para eliminar el sudor de la piel, aplicando crema hidratante a continuación.



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](http://www.aada.es))