

## 12.2. Eccema. Dermatitis atópica

La dermatitis atópica consiste en tener la piel seca, enrojecida y con escamas. También hay picor intenso. Puede comenzar al poco tiempo de nacer y después desaparecer en los primeros años de vida o tenerla para siempre. En algunas épocas estará usted mejor y en otras se pondrá peor.

No se conoce bien la causa de esta enfermedad. Se sabe que la herencia es importante y es probable que otros miembros de su familia también tengan dermatitis atópica o algún tipo de alergia. La dermatitis atópica no se contagia.

### ¿Qué puede hacer?

#### BAÑO O DUCHA

- Utilice agua templada y esté poco tiempo dentro del agua.
- Emplee jabones ácidos, de avena o aceites de baño sin perfumes.
- Séquese con una toalla limpia sin frotar.
- Aplíquese después una crema hidratante que sea grasa y sin perfume. Utilícela a lo largo del día tantas veces como necesite para mantener siempre la piel muy bien hidratada.
- Evite lociones que llevan alcohol porque secan la piel.
- Tenga en cuenta la calidad de los productos que compra porque algunos contienen conservantes, perfumes y otras sustancias irritantes.



#### ROPA

- Lave la ropa con jabones que no irriten y aclárela muy bien. No añada lejías ni suavizantes.
- Utilice ropa interior de algodón. Evite el contacto con lana y fibras sintéticas.
- Evite también la ropa muy ajustada y no se abrigue demasiado porque si suda puede empeorar.

#### CON EL PICOR

- Si le pica mucho, su médica o médico le recomendará un medicamento para aliviar el picor. No se rasque ni frote. El rascado con las uñas provoca pequeñas heridas en la piel que después se infectan. Para evitarlo, mantenga las uñas cortas y limpias. A veces, el rascado se produce durante la noche, mientras duerme, sin que usted se dé cuenta y puede ser necesario el uso de guantes de algodón para dormir.



- Si es posible, evite ambientes extremos en temperatura y humedad. El ambiente frío y muy seco le secará más la piel. En un ambiente muy húmedo y caluroso, sudará más y puede empeorar.
- Evite el contacto con aquello a lo que usted sea alérgico.
- Evite también el contacto con sustancias que le irriten la piel, como pueden ser los productos de limpieza. Protéjase con guantes de algodón y póngase encima guantes de goma o plástico.
- Es probable que usted empeore en las épocas de estrés. Si es así, busque la manera de relajarse que le resulte más cómoda.
- Para tener menos recaídas, **cuídese la piel todos los días del año.**



### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Cuando la piel empeore y el picor sea más intenso.
- Si hay infección de la piel: si está más roja, caliente, con pus, hay fiebre.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/eczema.html>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000853.htm>
- [www.nationaleczema.org/living-with-eczema/todo-acerca-de-dermatitis-at%C3%B3pica](http://www.nationaleczema.org/living-with-eczema/todo-acerca-de-dermatitis-at%C3%B3pica)
- [www.adeaweb.org](http://www.adeaweb.org)