

Puntos Claves de Terapia para Pacientes Con Dermatitis Atópica (Key Therapy Points - Atopic Eczema)

La dermatitis atópica o eczema atópica, es un trastorno de la piel crónico y recurrente. Normalmente esta condición se presenta en personas con asma, fiebre del heno, alergias a los alimentos o, si hay algún familiar con estos trastornos. La piel con eczema es seca, se irrita fácilmente y pica, como resultado la persona se rasca y frota produciendo más irritación.

Cuando su piel está seca, no es por falta de grasa o aceite, sino porque no puede retener el agua. Por esta razón, es importante saber que hacer y practicar los principios básicos de “remojar y sellar”, para lograr un buen cuidado diario de la piel. El viento, la falta de humedad, el frío, el exceso de lavado sin hidratar y el uso de jabones fuertes que resecan la piel, pueden causar problemas y empeorar el eczema.

Pasos Para El Buen Cuidado Diario De La Piel. ¡Remojar y Sellar!

1. **Tome por lo menos un baño o ducha al día.** Use agua tibia, no caliente por lo menos de 15 a 20 minutos. No frote la piel con la esponja.
2. **Use un jabón suave como Dove®, Oil of Olay®, Eucerin®, Basis®, Cetaphil®, Aveeno® o Oilatum®.** Durante una crisis trate de limitar el uso de limpiadores de la piel para evitar una posible irritación.
3. Después del baño o ducha, séquese dándose palmaditas suaves para remover el exceso de agua. Inmediatamente aplique la crema hidratante o los medicamentos especiales que le ha recetado su doctor en la piel húmeda. Esto sella el agua y hace que la piel le pique menos y no esté tan seca. Aplique los medicamentos especiales en las áreas rojas y escamosas afectadas por el eczema. Aplique la crema hid toda la piel que no ha recibido medicamento. Las cremas hidratantes **no se deben** aplicar sobre los medicamentos. Se le recomendarán hidratantes específicos oclusivos. Vaseline® es una buena preparación oclusiva para sellar el agua en su piel, a pesar de que no contiene agua, y solo hace efecto después de haberse remojado. Las cremas hidratantes que se recomiendan incluyen Aquaphor® ungüento, Eucerin® Crema, Vanicream® Crema, Cetaphil® Crema, o Moisturel® Crema.

Estas se aplican en la piel inmediatamente después del baño y durante el día, cuando siente la piel seca o con picazón. Puede encontrar estas cremas hidratantes en el supermercado o la farmacia. Si no las encuentra, pida en la farmacia que se las ordenen en el envase más grande. Puede ahorrar mucho dinero si compra estos productos en envases grandes, como envases de una libra.

Disminuya La Irritación En La Piel. Después de “remojar y sellar”, el paso más importante es tratar de disminuir la irritación.

1. Lave la ropa nueva antes de usarla. Esto quita el formaldehído y otros químicos que se usan durante la producción y empaque y pueden irritar la piel.
2. Si le preocupa el residuo del jabón, enjuague la ropa dos veces. Los residuos de detergente, especialmente el perfume o tintes, pueden producir irritación si se quedan en la ropa. También le puede ayudar usar detergente líquido o uno que sea más suave.
3. Use ropa que permita la circulación de aire. La ropa floja, y ropa con mezcla de algodón puede ser más cómoda.

4. Trabaje y duerma en un ambiente agradable con un nivel de temperatura y humedad constante.
5. Mantenga sus uñas cortas y limadas para prevenir daños cuando se rasca.
6. El uso apropiado de antihistamínicos sedantes puede disminuir un poco la picazón por sus efectos tranquilizantes y sedantes.
7. Use crema protectora para el sol y evite quemarse. Use crema solar con protección de 15 SPF o más. Las cremas solares para la cara irritan menos que las normales.
8. Los residuos de cloro o bromine en la piel después de nadar en la piscina o jacuzzi pueden irritar la piel. Tómese una ducha o baño lo más rápido posible después de nadar, use un limpiador o jabón suave de los pies a la cabeza, y enseguida aplique la crema hidratante.

Evite Lo Que Ha Comprobado Que Empeora El Eczema.

1. Se deben realizar estudios de sensibilización en un ambiente controlado con la supervisión apropiada para determinar que alérgenos empeoran su eczema. Los alérgenos más comunes pueden incluir alimentos, animales y ácaros del polvo (éstos son animales pequeñísimos que se encuentran en el polvo casero)
2. Se deben tomar las precauciones necesarias para evitar las sustancias que ya se han comprobado que empeoran su enfermedad. Es muy importante que no se coloque usted o su niño en situaciones de actividades o dietas restringidas.
3. Las infecciones de la piel en personas con eczema pueden ser la causa del empeoramiento de esta. Puede ser difícil mantener el eczema bajo control sin tratar la infección.

Disminuya El Estrés.

La ansiedad, frustración y enojo son sentimientos normales en personas con enfermedades crónicas como el eczema y este estrés pueden causar picor. Las estrategias para disminuir el estrés incluyen:

1. Aprenda más acerca de la enfermedad. Es importante entender el largo curso de la enfermedad. Lo que hace empeorar el eczema, y los tratamientos que ayudan a controlarla.
2. Haga que sus familiares aprendan sobre la enfermedad para que le puedan ayudar.
3. Es difícil sobrellevar una enfermedad crónica. Muchas personas encuentran que les sirve de ayuda hablar con un consejero para recibir más apoyo o terapia. Modificación del comportamiento e información individual pueden ayudar con la picazón crónica y el rascado.
4. Organizaciones de apoyo que pueden ayudar al paciente. Una excelente fuente de información para personas con eczema es:
5. National Eczema Association for Science and Education

1221 SW Yamhill, Suite 303
Portland, Oregon 97205
1-800-818-SKIN (7546)

Consulte con su proveedor de servicios de la salud a la primera señal o cuando su eczema se empeora. Recuerde que cada persona requiere terapia individual, lo que funciona para otra persona puede no funcionar para usted.

Preparado por: Noreen Nicol, R.N., M.S., F.N.P., Dr. Mark Boguniewicz, y Dr. Donald Leung, PhD. Programa de Dermatitis Atópica, National Jewish Health, Denver, Colorado,

PTE.13 © Copyright 1998

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

National Jewish Health is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 123 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge,

comprehensive, coordinated care. To learn more, visit njhealth.org.