

## RECOMENDACIONES EN DERMATITIS ATÓPICA

La primera medida preventiva que debemos adoptar es la reparación de la barrera cutánea. Esto lo logramos con la humectación diaria con cremas emolientes que idealmente sean específicas de pieles atópicas (lipídicas, no perfumadas, hipo alérgicas, etc.). El mejor momento para la lubricación es después del baño, dentro de los 3 minutos posteriores. Si es posible lubricar 2 o 3 veces al día, es aún mejor. Esta indicación solo se debe seguir en los periodos de remisión, es decir, que no se está cursando con un brote de dermatitis atópica, ya que en ese caso las cremas provocarán ardor y mayor irritación. En los brotes se suspende la lubricación y se siguen las indicaciones de fase aguda.

La segunda medida preventiva es la suspensión de contactantes (agentes irritantes), que puedan inflamar y/o resecar aún más la piel y agravar el cuadro.

Evitar el contacto de la piel con detergentes (lavalozas o limpiadores del hogar). Usar guantes de algodón debajo de guantes de goma para realizar tareas que impliquen contacto con detergentes.

El baño debe ser diario (no suspender en los brotes), tibio y corto, para eliminar el sudor que provoca irritación. Se debe usar idealmente limpiadores o syndet, que limpian sin resecar.

El secado debe ser suave, sin frotar la piel.

El clima templado con humedad moderada-alta es beneficioso, al igual que el agua de mar. Mientras que el frío seco empeora la dermatitis atópica.

La mejor calefacción es la con radiadores de agua, los calefactores eléctricos o de butano, deben compensarse con un humidificador (sin bomba de climatización, ya que favorece la colonización de hongos en sus filtros)

No se recomienda el ejercicio físico intenso o abrigo excesivo y aquello que induzca demasiada sudoración.

En caso de la realización de deporte, el baño debe ser inmediatamente terminado este y no quedar con la transpiración en la piel.

No usar perfumes o productos con olor, tanto de contacto (cremas, colonias) como aerosoles al ambiente (incienso, lisoform, pinturas, etc.). En este punto es importante se abstengan de productos cosméticos fragantes los cuidadores también.

Suspender el contacto directo de la piel con tejidos sintéticos (nylon, polar) y de lana. Se recomienda el uso de prendas de algodón. Usar calzado bien aireado y calcetines de algodón o hilo. Calzado deportivo sólo para hacer deporte.

Evitar el uso de ropas ajustadas y eliminar las etiquetas que trae la ropa. Evitar las costuras gruesas (la ropa que contacta la piel puede ir al revés)

Lavar toda ropa nueva antes de usar

Deberá lavar su ropa (incluyendo toallas y sábanas) utilizando jabones neutros o detergentes suaves como jabón blanco o Popeye matic líquido. NO usará suavizantes ni detergente en polvo.

Enjuagar abundantemente y secar dentro de casa (en secadora o colgada), pero no al aire libre.

Por último para prevenir la sobreinfección y sensibilización a ciertos productos:

Uñas cortas y limpias, EVITAR EL RASCADO y SOBREENFECCION.

Suspender contacto con metales presentes en ropas (cambiar botones y broches a plástico) y collares/ aros y pulseras si corresponde.

No está indicado excluir alimentos, excepto, existan altas sospechas de alguna alergia alimentaria. Últimamente se ha aconsejado evitar el agua directa de llave, y se recomienda la purificada.

Ventilar diariamente la habitación. Aspirar el polvo en lugar de barrer. Eliminar en lo posible alfombras, polar y peluches que acumulen polvo

Por otro lado, y no menos importante es el manejo del estrés emocional, que actúa como un poderoso agravante de estos brotes de DA. Tu médico recomendará, si corresponde alguna evaluación por especialista o algún deporte relajante como el yoga o terapias complementarias como meditación, reiki, etc.

Para el manejo de los brotes, tu médico recetará medicamentos orales y/o tópicos, dependiendo de la severidad o factores gatillantes presentes. También, será relevante si existe atopia respiratoria y/o digestiva.