

¿Cómo mejorar la calidad de vida de quién padece dermatitis atópica?

Causas y riesgos asociados

La dermatitis atópica es una enfermedad común de la piel, crónica y no transmisible, que se caracteriza por piel seca, manchas rojas escamosas localizadas y picazón intensa, así como dolor en la piel.¹

La presencia de esta enfermedad en la población mundial es alta, afectando hasta 20% de los niños y 10% de los adultos. Alrededor de 223 millones de personas presentaron dermatitis atópica en 2022, de las cuales aproximadamente 43 millones fueron niños de entre 1 y 4 años.¹



Aunque la causa exacta no se conoce del todo, existen muchos factores desencadenantes que pueden estar implicados. Estos incluyen interacciones entre factores genéticos y ambientales, la alteración de barreras en la piel y trastornos en la inmunidad.¹

¿De qué forma afecta la dermatitis atópica?



La dermatitis atópica a menudo deteriora la calidad de vida y pueden presentarse efectos negativos como: trastornos del sueño por picazón y rascado, dolor en la piel, angustia, aislamiento social y tratamientos que consumen mucho tiempo.¹

Además de las implicaciones que tiene la enfermedad en los niños y sus cuidadores, la dermatitis también puede afectar negativamente su desarrollo, así como su educación y trabajo. También suele ser el precursor de las alergias alimentarias, la rinitis alérgica y el asma.¹

Adultos y adolescentes que padecen dermatitis atópica pueden presentar alteraciones psicológicas como ansiedad y depresión.¹

El manejo de la dermatitis atópica depende de la gravedad de la enfermedad, la extensión de la superficie corporal afectada y si hay otras enfermedades presentes. El punto de partida para el tratamiento inicia con la educación sobre cómo evitar irritantes y desencadenantes, y el uso correcto de terapias humectantes asesorado por su médico.¹

Siete acciones para controlar la dermatitis atópica

Estos hábitos de cuidado personal pueden ayudarte a controlar la dermatitis y a sentirte mejor:²

1. Humecta tu piel. La aplicación rutinaria de un humectante puede ayudar a la piel.
2. Aplica un paño húmedo y fresco. Esto ayuda a calmar la piel.
3. Toma un baño tibio reconfortante. Rocía el agua de la bañera con bicarbonato de sodio o avena finamente molida (avena coloidal). Remoja tu piel por cinco a diez minutos, seca con palmaditas y aplica crema hidratante mientras la piel aún está húmeda.
4. Evita frotarte y rascarte. Cubre el área con un apósito si no puedes evitar rascarte. Córtate las uñas y, por la noche, usa guantes.
5. Elige un detergente suave para la ropa. Debido a que la ropa, sábanas y toallas tocan la piel, elige productos de lavandería suaves y sin perfume.
6. Evita los productos irritantes y los alérgenos que ya conoces. Trata de identificar y eliminar del ambiente los alérgenos y otros factores que irriten tu piel. Evita las prendas ásperas y que raspen.
7. Controla tu estrés. Los factores emocionales estresantes pueden desencadenar algunos tipos de dermatitis. Considera la posibilidad de probar técnicas de manejo del estrés, como la relajación o la biorretroalimentación.

Recuerde consultar con su médico.

Referencias:

1. Atopic Dermatitis Atlas. Global Report on Atopic Dermatitis 2022. [Internet]. (2022). Página web. [Consultado el 28 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.atopicdermatitisatlas.org/en/explore-data/reports>
2. Mayo Clinic. Dermatitis. (octubre 28 del 2022),,. Página web. [Consultado el 28 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dermatitis-eczema/diagnosis-treatment/drc-20352386>



Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1021