



## Cinco tips para el cuidado de la piel con dermatitis atópica

Los cuidados de la piel en personas con dermatitis atópica son fundamentales para controlar los brotes y mejorar la calidad de vida.<sup>2</sup> Además, un cuidado correcto puede reducir la necesidad de ingerir medicación en aquellos con esta afección.<sup>1</sup> Por eso es importante educar tanto al paciente como a sus familiares en el cuidado de la piel de la mejor manera posible.<sup>2</sup> A continuación, repasaremos los principales:

### Cuidado diario

Es importante no rascarse el sarpullido ni la piel en la zona inflamada, en su lugar se recomienda utilizar humectantes, esteroides tópicos o cremas recetadas.<sup>1</sup>



### Baños

Se deben tomar baños cortos, es decir, teniendo un contacto breve con el agua y que la misma se encuentre tibia.<sup>1,2</sup> Además, es importante utilizar limpiadores suaves o jabones neutros en las zonas de genitales, pies, axilas, cara y manos.<sup>1</sup>

Para secar la piel de forma correcta es aconsejable no frotar ni secar con demasiada fuerza o durante mucho tiempo.<sup>1-3</sup>



### Vestimenta

Las prendas deben lavarse con jabón, teniendo en cuenta la eliminación de aprestos del primer uso y de elementos irritantes como las etiquetas.<sup>2</sup> Además, es aconsejable no vestir indumentaria de poliéster, nylon, lana virgen, plásticos o gomas que estén en contacto directo con la piel, en su lugar es preferible usar prendas de algodón.<sup>1-3</sup>



### Factores ambientales

Como medidas ambientales es importante evitar el contacto con solventes químicos e industriales, los detergentes, el humo del cigarrillo y las pinturas. Éstos pueden ser factores desencadenantes que producen el prurito, el picor y el rascado, del mismo modo que los alérgenos como pólenes y animales domésticos.<sup>2</sup>



### Medicamentos

El médico puede recetar medicamentos que ayuden a tratar los síntomas de esta afección de la piel. Éstos suelen ser tópicos, es decir, que se aplican sobre la piel y permiten aliviarla cuando está irritada, roja y/o inflamada.<sup>1</sup>



#### Referencias:

1. National Library of Medicine (2021) "Cuidados personales - la dermatitis atópica". Última revisión 6/07/2023. Versión en inglés revisada por: Ramin Fathi, MD, FAAD, Director, Phoenix Surgical Dermatology Group, Phoenix, AZ. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team. Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc. Publicada en MedlinePlus. [Consultado el 23 de septiembre del 2023]. Disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000418.htm>
2. Duelo Marcos, Mar y E. Escribano, Ceruelo (2009) "Consejos y recomendaciones generales para el paciente atópico". E. Escribano Ceruelo, Pediatra. CS Barcelona. Servicio Madrileño de Salud, Área 8. Móstoles, Madrid. Mar Duelo Marcos, Pediatra. CS Guayaba. Servicio Madrileño de Salud, Área 11. Madrid. Revista de Pediatría Atención Primaria, versión impresa ISSN 1139-7632, vol.11 supl.15 Madrid abr./jun. 2009. Publicada en Scielo. [Consultado el 23 de septiembre del 2023]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322009000300007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322009000300007)
3. Fundación Corachan Clínica "7 consejos para cuidar la dermatitis atópica". (12 de febrero del 2021). [Consultado el 23 de septiembre del 2023]. Disponible en: [https://www.corachan.com/es/blog/7-consejos-para-cuidar-la-dermatitis-atopica\\_92821](https://www.corachan.com/es/blog/7-consejos-para-cuidar-la-dermatitis-atopica_92821)