

Información para el Paciente

DERMATITIS ATÓPICA

Enfermedad no contagiosa, benigna, pero molesta, ya que puede durar mucho tiempo. Cursa con brotes. **La piel aparece roja, escamosa, en ocasiones con lesiones húmedas**, que **producen picor**. Curan sin dejar cicatriz. Existe una predisposición familiar a sufrirla.

La piel es excesivamente seca e irritable, por lo cual precisa de unos cuidados incluso en períodos estables.

HIGIENE Y CUIDADOS DE LA PIEL



- Ducharse una vez al día, con agua tibia, durante pocos minutos. Secar suavemente, y aplicar hidratantes como aceites (vaselina líquida), cremas, etc.
Si las lesiones son muy extensas, es preferible un baño al día que no dure más de diez minutos, con una sustancia coloidal de avena o aceite. Utilice siempre jabones extragrasos, sin detergentes, etc.
- Llevar siempre las uñas cortas y limpias para evitar lesiones al rascarse que se puedan infectar.
- En la medida de lo posible, intente ensuciarse lo menos posible; utilizar guantes u otras prendas protectoras. El agua es 'nociva' para este tipo de piel.
- El sudor macera la piel y puede empeorar las lesiones. Se recomienda ducharse después de practicar ejercicio físico.

ROPA



- Los vestidos, el calzado y la ropa de casa tienen que ser preferiblemente de fibras naturales, como algodón, hilo... La lana y las fibras sintéticas son ásperas y producen prurito, no transpiran bien, etc.
- **La ropa** se puede lavar a máquina, si bien se tiene que aclarar con abundante agua (aclarado y centrifugado extra). No añadir suavizante.
- **El calzado** tiene que ser de cuero o tela, bien aireado. El calzado deportivo sólo tiene que utilizarse para hacer deporte. Se recomiendan medias y calcetines de hilo o algodón.

DIETA

- En principio, se puede comer de todo, si el alergólogo no ha diagnosticado ninguna alergia alimentaria y no ha dicho lo contrario.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud

ADEMÁS

- **Evitar el calor excesivo y los cambios bruscos de temperatura.** Se recomienda alrededor de los 20°C. Airear bien los domicilios, en especial los dormitorios.
- **Evitar la acumulación de polvo** (ver recomendaciones para evitar el polvo doméstico).
- En verano, con la playa, el sol y el mar, hay muchos pacientes que mejoran. Son preferibles **los baños de mar antes que los de piscina.** Hidratar la piel después del baño. Utilizar siempre un producto de protección solar con un factor adecuado (SPF 15). Evitar la sudoración excesiva.
- **Evitar el contacto con irritantes como los productos de limpieza;** utilizar guantes de goma encima de unos de algodón para hacer las tareas domésticas.



Siga las recomendaciones de su alergólogo. A menudo es preciso hacer tratamientos con cremas de corticoides y, en ocasiones, con antibióticos, antihistamínicos, etc.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área “Mi Quirónsalud” de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud