


Informació per al Pacient

DERMATITIS ATÒPICA


La Dermatitis atòpica o Èczema atòpic és una malaltia constitucional, no contagiosa, benigna, però molesta, ja que pot durar molt temps. Cursa amb brots. **La pell apareix vermella, escamosa, en ocasions amb lesions humides, que produeixen pruija.** Curen sense deixar cicatriu. Existeix una predisposició familiar a patir-la.

La pell és excessivament seca i irritable, per la qual cosa precisa d'unes cures fins i tot en períodes estables.

HIGIENE I CURES DE LA PELL

- Es recomana dutxar-se un cop al dia, amb aigua tèbia, durant pocs minuts. Quan surti, s'ha de eixugar suaument, i s'han d'aplicar hidratants com olis (vaselina líquida), cremes, etc. Si les lesions són molt extenses és preferible un bany que no duri més de deu minuts, amb una substància col·loidal d'avena o oli. Utilitzeu sempre sabons extra-grassos, sense detergents, etc. 
- Porteu sempre les ungles curtes i netes per evitar produir lesions que es puguin infectar mitjançant el rascat.
- En la mesura del possible, ha d'evitar embrutar-se les mans. Utilitzeu guants o altres elements protectors. L'aigua és "nociva" per aquest tipus de pell.
- La suor macera la pell i pot empitjorar les lesions. Es recomana dutxar-se després de practicar exercici físic.

ROBA

- Els vestits, el calçat i la roba de casa han de ser preferiblement de fibres naturals, com cotó, fil... La llana i les fibres sintètiques són aspres i produeixen pruija, no transpiren bé, etc. 
- **La roba** es pot rentar a màquina, si bé s'ha d'esbandir amb abundant aigua (esbandit i centrifugat extra). No hi afegiu suavitzant.
- **El calçat** ha de ser de cuir o roba, ben airejat. El calçat esportiu només s'ha d'utilitzar per fer esport. Es recomanen mitges i mitjons de fil o cotó.



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

DIETA

- En principi, es pot menjar de tot, si l'Al·lèrgòleg no ha diagnosticat cap al·lèrgia alimentària i no ha dit el contrari.



TAMBÉ

- **Eviteu la calor excessiva i els canvis bruscs de temperatura.** Es recomana al voltant dels 20 °C. Ventileu bé els domicilis, en especial els dormitoris.
- **Eviteu l'acumulació de pols** (veure Recomanacions per evitar la pols domèstica).
- A l'estiu, amb la platja, el sol i la mar, hi ha molts pacients que milloren. **Els banys al mar són més recomanables que a la piscina.** S'ha de tornar a hidratar la pell després del bany. Utilitzeu sempre un producte de protecció solar amb un factor adient (SPF 15). Eviteu la sudoració excessiva.
- **Eviteu el contacte amb irritants com els productes de neteja;** utilitzeu guants de goma a sobre d'uns de cotó per fer les feines domèstiques.



Seguiu les recomanacions del seu al·lèrgòleg. Sovint és precís fer tractament amb cremes a base de corticoides, i en ocasions, amb antibiòtics, antihistamínics, 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