

Dermatitis Atópica. Cuidados ambientales

Baño: Evitar geles y jabones demasiado detergentes de pH elevado. Mejor ducha que baño. El baño con agua no demasiado caliente y de menos de 5 minutos, procurando enjabonar menos las zonas de piel más limpia. Se puede añadir al agua un emoliente oleoso (aceite de baño). Secar con toalla de algodón sin frotar, empapando o dando golpecitos.

Importante: *Aplicar sobre la piel húmeda la crema emoliente o hidratante, antes de 3 minutos o antes de abandonar el cuarto de baño.*

Emolientes o hidratantes: Aplicación frecuente. Utilizar productos de base no alcohólica, sin conservantes ni perfumes.

Ropa: Utilice de preferencia prendas de algodón. Evitar prendas muy ajustadas con fibras sintéticas y prendas de lana. Evitar costuras gruesas y eliminar etiquetas. Después del lavado aclarar bien la ropa para evitar restos de detergente (añadir un poco de vinagre ayuda a neutralizar el jabón).

Habitación: Vigilar el nivel de humedad ambiental (calefacciones etc.), manteniéndolo en el rango medio-alto. Evitar ambiente con "polvo" en la habitación: cortinones, moquetas, peluches, mascotas, aspirar el colchón con frecuencia, etc. No abrigar demasiado al niño por la noche: la sudoración acentúa el picor y el eczema.

Casa: Evitar ambientes excesivamente caldeados o fríos y los cambios bruscos de temperatura. Buena limpieza de la casa evitando el polvo. Climatización correcta.

Clima: La temperatura, la humedad ambiental y la contaminación influyen en la evolución de la enfermedad atópica. Los baños de mar en vacaciones y en ocasiones los cambios de ambiente pueden favorecer la mejoría.

Picor: Control médico de la enfermedad para evitar el picor y el rascado. Con el control de las lesiones el picor desaparece. En niños pequeños se pueden utilizar manoplas para evitar el rascado nocturno. Mantener las uñas cortas y limpias.

Alimentos: Las dietas estrictas de eliminación sólo tienen sentido en niños en que los brotes se relacionen con algún alimento o en presencia de dermatitis de mal control con identificación positiva de alergia alimentaria.