

Consejos para aliviar y prevenir la dermatitis atópica

Escanea este código QR para
encontrar otros manuales de salud



REFERENCIAS:

¹ Dermatitis atópica (eccema): Síntomas y causas. Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/atopic-dermatitis-eczema/symptoms-causes/syc-20353273> [07/07/2022]

² Dermatitis atópica (eccema): Diagnóstico y tratamiento. Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/atopic-dermatitis-eczema/diagnosis-treatment/drc-20353279> [01/07/2022]

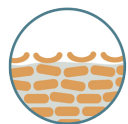
³ 5 claves para prevenir la dermatitis atópica. Clínica Universidad de Navarra. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/5-claves-prevenir-dermatitis-atopica> [01/07/2022]

⁴ Atopic Dermatitis. National Eczema. Disponible en: <https://nationaleczema.org/eczema/types-of-eczema/atopic-dermatitis/> [01/07/2022]

⁵ Dermatitis atópica. SciELO. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322009000700003 [01/07/2022]



Síntomas de la dermatitis atópica ¹



Piel seca



Picor



Manchas rojas, marrones o grises



Erupción cutánea



Protuberancias



Piel inflamada

Prevención de la dermatitis atópica ^{2,3}



Humectar la piel dos veces al día, evitando el agua muy caliente.



Usar **aceites de baño** apropiados para la dermatitis.



Aplicar hidratantes y emolientes que permitan retener mejor el agua justo después de salir del baño.



Evitar la fricción con esponjas o toallas y el uso de talcos y perfumes. **Secar la piel con una toalla suave**, dando toques.



Consultar al farmacéutico a la hora de elegir productos para el cuidado de la piel.

Consejos para la dermatitis atópica ^{3,4,5}



Evitar desencadenantes como el estrés, los alérgenos de todo tipo y los irritantes de la piel.



Mantener una **rutina de higiene y humectación de la piel** para reforzar su barrera natural. Se puede usar un humidificador.



Mejorar la **calidad del sueño** para **reforzar el sistema inmunitario** y reducir los niveles de estrés.



Mantener una dieta saludable, evitando la ingesta de cualquier alérgeno conocido.



Usar **ropa preferiblemente de algodón**, lavándola con productos no irritantes.



No consumir alimentos **después de la fecha de caducidad** o con **empaquetados defectuosos** o con muescas.



Evitar rascarse para prevenir el círculo vicioso de picor y rascado, que causa un mayor daño de la piel.

