



Normas generales para la dermatitis atópica.

Ropa: Mejor que sea de algodón. Eviten las fibras sintéticas y la lana.

Lavado de la ropa: Debe lavarse con jabón no detergente (Norit, jabón en escamas) y debe aclararse muy bien. No usen lejía ni suavizantes.

Temperaturas: Eviten los cambios bruscos de temperatura, y las temperaturas extremas, tanto frío como calor.

Alimentos: Eviten los alimentos muy calientes, picantes, con especias, salazones.

Baños: Los baños en casa no conviene que sean más de 2 ó 3 por semana, aunque sí que debe bañarse siempre que lo necesite. Utilice agua **no** muy caliente. El baño debe ser de corta duración. Se recomienda que use jabones suaves.

Secado tras el baño: Se debe secar sin frotar, sólo por contacto. Estando con la piel algo húmeda, aplicar crema hidratante:

Crema hidratante: Se debe mantener la piel hidratada, aplicando crema hidratante varias veces al día si fuera necesario.

Cambio de pañal: Utilice sólo agua preferentemente. Reserve el jabón para cuando realmente lo necesite por estar sucio. Use alguna crema protectora después de cada cambio de pañal.

Baños en el mar: En general son muy beneficiosos los baños en agua de mar.

Picor: Para evitar los picores utilice crema hidratante abundante, y el antihistamínico que le hayan recomendado. Por la noche puede ser útil el uso de manoplas.

Uñas: Las uñas deben estar siempre cortas, y muy limpias.

Alergia a alimentos: Si tiene alergia a algún alimento, se debe seguir la dieta correspondiente, consultando la lista de ingredientes de alimentos preparados.

Alergia a ácaros: Si tiene alergia a ácaros, debe seguir las normas de evitación. Estas medidas son convenientes aunque no padezca alergia a ácaros, pues mejoran de todos modos la dermatitis, y pueden disminuir la aparición de otras alergias en niños con dermatitis atópica, pues tienen más facilidad para desarrollar asma o rinitis.

En esta web (<http://www.seicap.es/informes.asp>) se encuentra disponible una completa guía de tratamiento de la dermatitis atópica.

Consulte cualquier duda con su especialista.