

# Normas generales para la dermatitis atópica

1. **Ropa:** Debe ser 100% algodón o tejidos naturales como el lino. Eviten las fibras sintéticas y la lana. Evitar ropa ajustada, procurar no abrigar en exceso al niño.
2. **Lavado de la ropa:** Debe lavarse con jabón y deben aclararse muy bien tras el lavado para eliminar residuos de detergentes. No usen lejía ni suavizantes.
3. **Temperaturas:** Eviten los cambios bruscos de temperatura, y las temperaturas extremas, tanto frío como calor. Se recomienda una temperatura ambiente entre 20-22. Se deben ventilar las habitaciones a diario.
4. **Baños:** El baño debe ser de corta duración con agua templada. Se recomienda que use jabón suave especial para pieles atópicas (preferentemente productos Syndet, sin detergente), o aplicar aceite en el baño que proporciona hidratación y protege la piel. No usar esponjas, mejor limpiar con la mano directamente.
5. **Secado tras el baño:** Se debe secar sin frotar, sólo por contacto. Estando con la piel algo húmeda, aplicar crema hidratante.
6. **Crema hidratante:** Es muy importante mantener la piel hidratada, aplicando crema hidratante (emoliente) varias veces al día si fuera necesario.
7. **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.
8. **Baños en el mar:** En general son muy beneficiosos los baños en agua de mar. Se debe enjuagar bien la piel ya que las sales del mar y el cloro pueden irritar la piel. Evitar las horas en que el sol es más fuerte. En situaciones de brotes es preferible evitar los baños. Importante el protector solar.
9. **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.
10. **Uñas:** Las uñas deben estar siempre cortas, y muy limpias, para evitar heridas por el rascado.

11. **Alimentos:** Solo se deben evitar los alimentos si el niño es alérgico a alguno de ellos. Además se debe intentar prolongar la lactancia materna, ya que tiene un papel inmunomodulador. No se debe retrasar la introducción de ningún alimento, hay que seguir las guías y recomendaciones de su pediatra.
  
12. **Sensibilización a aeroalérgenos:** debe seguir las normas de control ambiental de desalergenización. Estas medidas son convenientes pues mejoran de todos modos la dermatitis, y sirven para disminuir la aparición de otras alergias en niños con dermatitis atópica, ya que tienen más facilidad para desarrollar asma o rinitis.

*Consulte cualquier duda con su especialista. En esta web (<http://www.seicap.es>)*