

CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE LA DERMATITIS ATÓPICA

¿Qué es la dermatitis atópica?

El eczema o dermatitis atópica es una enfermedad de la piel que aparece en niños y adultos con una piel especialmente sensible. Es una alteración crónica (es decir, que puede durar años), lo que a menudo significa que el niño tendrá épocas mejores o peores, dependiente del clima, la época del año, el estado de hidratación de su piel... La contaminación -especialmente en las ciudades-, la higiene excesiva con uso de jabones, la dureza del agua, etc., son factores que pueden influir en la aparición y en los brotes de esta enfermedad.

¿Cuáles son las causas de la dermatitis atópica?

Se acepta que la dermatitis atópica tiene un gran componente genético, es decir, que hay una alteración en la composición normal de la piel que se hereda dentro de la familia. En las familias con niños con dermatitis atópica es frecuente encontrar miembros (padre, madre, hermanos, tíos...) con antecedentes de alergias, que han sufrido esta enfermedad, o bien bronquitis asmática o rinoconjuntivitis alérgica.



¿Deberían practicarse pruebas de alergia?

No suelen estar indicadas. En algunos casos especiales (p. ej. si el niño no muestra otras manifestaciones asociadas -asma, rinitis o conjuntivitis alérgica, diarreas-) podrían practicarse. Sólo en niños pequeños con dermatitis atópica importante, en los que puede ser necesario descartar alergia a ciertos alimentos como el huevo o la leche de vaca podrían solicitarse. Su especialista le orientará adecuadamente en caso necesario.

Hay alguna medida ambiental que pueda ayudar a mejorar al niño?

Las temperaturas extremas no son buenas. Se recomienda mantener una temperatura ambiental en casa de entre 20 y 22 grados. Temperaturas superiores pueden aumentar la irritación y el picor del niño. Especialmente durante el invierno, una época en la cual el niño con dermatitis atópica suele estar peor, las calefacciones reducen la humedad ambiental; por lo que puede ser aconsejable el uso de humidificadores (siempre y cuando se mantengan limpios). Debería reducirse la intensidad de la calefacción al mínimo o desconectarlas durante la noche.

¿Puede ir a la piscina?

Excepto en casos graves de dermatitis atópica, la piscina no representa ningún problema. Sí que es cierto que el agua de la piscina es bastante irritante para un niño con dermatitis atópica. Aun así, un buen enjuague en la ducha posterior y la aplicación inmediata de una crema hidratante pueden contrarrestar estos efectos indeseables de las piscinas. En caso de brotes más graves de eczema, puede ser necesario interrumpir temporalmente la actividad.

¿Debe seguir alguna dieta especial?

No. Sólo si el niño es alérgico a ciertos alimentos, deben evitarse.

El médico le ha recetado antihistamínicos: ¿Debe tomarlos necesariamente? El tratamiento con antihistamínicos orales se recomienda en la dermatitis atópica cuando el niño presenta un picor intenso, se rasca muy y está irritable. En general, se toman durante periodos cortos de tiempo y de forma intermitente. Debería seguir las instrucciones de su médico.

¿Se cura la dermatitis atópica?

Es frecuente que el niño mejore mucho o se cure antes de llegar a la pubertad, pero esto no es siempre así y tampoco puede predecirse de forma fiable.

¿Qué tengo que saber respecto a su higiene corporal?

En niños pequeños, el baño debe ser corto y usando agua caliente-tibia, sin hacer uso de jabones. Es preferible utilizar aceites de baño infantiles, que proporcionan hidratación y protección a su piel. No debemos usar esponjas ni frotar la piel; el agua y las manos del cuidador (padre, madre, abuelo...) son suficientes.

En niños mayores, es preferible la ducha al baño, y deben usarse jabones de tipos "syndet" (es decir, "sin detergentes"). En algunos casos más graves se puede recurrir al baño, añadiendo aceites de baño -como en niños pequeños- o copos de avena coloidal; en este último caso, el niño debe permanecer entre 10 y 15 minutos dentro de la bañera.

Para secarse, las toallas o albornoces deben ser de algodón y no haber sido tratados con suavizantes durante su lavado. Es mejor secar simplemente por contacto, es decir, sin frotar la piel del niño para no irritarla.

Cuando el niño salga de la bañera o de la ducha, y tras secarlo levemente (con la piel levemente húmeda), puede aplicarse una loción o una crema hidratante en todo el cuerpo. Son preferibles las cremas que no contengan perfumes ni conservantes.

Su médico o farmacéutico puede aconsejarle cuáles pueden ser los productos más adecuados.



¿Qué ropa debe llevar?

Deben evitarse la lana y ciertas fibras sintéticas. Se recomienda el uso de algodón, incluyendo la de cama. Al lavar la ropa, se aconseja realizar un enjuagado adicional con agua -para eliminar residuos de detergentes- y evitar los suavizantes en exceso.



El médico le ha recetado cremas con corticoides (cortisona) u otros medicamentos para mejorarle el eczema: ¿Resulta imprescindible utilizarlas?

En ocasiones, una higiene adecuada y una estricta hidratación cutánea pueden no ser suficientes. En estos casos, hará falta el uso de medicamentos, como por ejemplo cremas con cortisona y otros principios activos. No hay ninguna razón para tener miedo a estos medicamentos (siempre que se utilicen de forma adecuada y responsable atendiendo las instrucciones del médico. En general, son productos seguros que suelen utilizarse de forma intermitente, y que se dejan de aplicar al curar el eczema. Debe confiarse en las recomendaciones del pediatra o dermatólogo.



¿Son beneficiosos el sol y los baños con agua del mar?

El sol puede mejorar los síntomas de la dermatitis atópica, pero debido a sus efectos perjudiciales sobre la piel, no se puede recomendar sistemáticamente. En cambio, los baños en agua de mar sí son beneficiosos. Debe recomendarse una protección solar adecuada, con cremas solares pediátricas con un índice de protección superior a 40 (aplicar siempre 20-30 minutos antes de la exposición y repetir la aplicación tras cada baño y cada 60-90 minutos), evitar las horas centrales del día (de 11 a 16 horas), mantener una buena hidratación del niño con agua o zumos, y recordar que las sombrillas, la ropa y las gorras o viseras son también elementos de protección imprescindibles. Los niños menores de 3 años no deberían tomar el sol.

Dentro de lo posible, deberían evitarse los siguientes factores:

- Alfombras, libros, muebles, juguetes de ropa, ositos de terciopelo, colchones antiguos, ropa de cama con plumas, pósters, y en general, cualquier cosa que pueda retener polvo, ya que la presencia de ácaros en el polvo doméstico puede empeorar la piel del niño. La habitación del niño debe ser ventilada a diario durante 10-15 minutos, y si da el sol un rato dentro de la habitación, mejor todavía.
- Animales domésticos (si el niño muestra signos de empeoramiento cuando está con ellos).

