

# Decálogo de Dermatitis Atópica



"La piel sana se hidrata. La piel enferma se trata"



1.

La dermatitis atópica es una **enfermedad crónica y recurrente de la piel**. Aparece en los primeros años de la vida y tiene una evolución variable. A menudo mejora a lo largo de la infancia.

2.

No se sabe su causa. **Son importantes la genética y la herencia**. Es mucho más frecuente si los padres la tienen.

3.

Cursa con brotes repetidos de **eczemas**. Son zonas de la piel que se ponen ásperas y enrojecidas y que pican. Según la edad, varía el sitio donde se localizan. También el aspecto de las lesiones es distinto en cada niño. Recuerda que no es lo mismo tener piel seca que tener dermatitis atópica.

4.

A veces **es difícil saber qué es lo que desencadena el brote**. Y, por tanto, evitarlo. Es recomendable que la ropa en contacto con la piel sea de algodón. E intentar que el niño no sude demasiado.

5.

El diagnóstico de la dermatitis atópica se hace por los síntomas. **No hacen falta las pruebas de laboratorio**.

6.

Algunos niños con dermatitis atópica tienen asma o alergia. **Las pruebas de alergia solo se harán si hay síntomas**. No se aconseja quitar de la dieta ningún alimento, salvo alergia demostrada.

7.

**Una buena higiene evita que la piel se contamine con bacterias**. El baño ha de ser corto, con agua poco caliente y usando un jabón suave especial para pieles atópicas. Secar la piel sin frotar.

8.

**Es importante tener la piel bien hidratada**. Pero cuando aparece el brote hay que poner cremas de tratamiento. "La piel sana se hidrata, la piel enferma se trata".

9.

Para tratarla se usan cremas antiinflamatorias con corticoides de potencia variable u otras sustancias que se llaman inmunomoduladores. A veces es necesario usar tratamientos a largo plazo para evitar el brote. **Es importante poner la crema aconsejada de forma correcta** y durante el tiempo que diga su pediatra. También el picor se alivia con medicinas.

10.

Conviene **tener por escrito un plan de tratamiento** para cada momento. Aprovecha algún taller práctico sobre el cuidado de la piel atópica.

