

Cuidado de la piel en dermatitis atópica

DERM101

Baños

Tome duchas o baños breves—no más de 5-10 minutos—usando agua tibia en vez de caliente.

Baños de lejía

Los baños de lejía tomados 2 o 3 veces por semana son una medida que su médico puede prescribir y que puede ser efectiva para reducir la colonización bacteriana de la piel. Para preparar un baño de lejía añada ¼ de taza de lejía a una tina de baño llena de agua tibia. Mezcle el agua para asegurar que la lejía esté bien distribuida. Remoje por 20 minutos cada tratamiento. Si la lejía irrita la piel, enjuague con agua tibia o fría antes de secarse con la toalla y de aplicar medicamentos o emolientes.

Jabón

Use limpiadores líquidos libres de jabón y jabón sólo en las áreas que lo necesitan, tales como en las axilas, la ingle y los pies. Cuando sea necesario usar jabón, utilice uno suave y sin fragancia.

Humectantes

Deben ser usados en los tres minutos que siguen el baño. Aplique el humectante por todo el cuerpo. Aplique humectante al menos una vez al día aunque no se haya tomado un baño o ducha. Los mejores humectantes son ungüentos (ungüento de petrolato); cremas (aquellas que son espesas y blancas y que vienen en jarros no en bomba) son los segundos mejores. Ya que las lociones (que vienen en bombas) contienen más agua/alcohol estas son menos humectantes.

- Ungüentos: para piel severamente reseca
- Ungüentos o cremas: para piel moderada a severamente reseca
- Loción: para piel leve a moderadamente reseca o para la cara

Es importante la selección de detergente de ropa/hojas para la secadora?

Se recomiendan productos de lavandería libres de colorantes y fragancias, ya que estos pueden irritar la piel. Evite ropa de lana o sintética ya que estos tejidos pueden irritar su piel.

Remojar y untar

Remójese en una tina de agua tibia por 20 minutos. Séquese suavemente con una toalla limpia y suave. Inmediatamente aplique los medicamentos prescritos a las zonas afectadas, y luego los emolientes recomendados a las zonas no afectadas. Aplique oclusión con envoltura plástica de cocina, vestido de sauna o envolturas mojadas.

Las envolturas mojadas se pueden preparar a la hora de acostarse usando pijamas de manga y pantalones largos húmedas usadas durante 8-10 horas al día mientras se duerme. Los infantes pueden envolverse con una manta húmeda. Las envolturas mojadas (especialmente artículos de ropa húmedos) deben lavarse diariamente.

Luego de utilizar el vestido oclusivo, póngalo al revés y enjuague bien con agua solamente. Deje que el vestido se seque al aire hasta la próxima utilización. No ponga el vestido oclusivo en la lavadora o la secadora.

Notas de su doctor