

## LA DERMATITIS ATÓPICA

### 1 No te preocupes, ocúpate

Cada vez se conocen mejor los mecanismos de la enfermedad y en los últimos tiempos se han establecido nuevas pautas de tratamiento antiinflamatorio que van más allá del tratamiento solo del brote y ofrecen soluciones para la prevención y el control a largo plazo. Cuenta con tu médico para controlar tu dermatitis atópica. Anota cómo evolucionan tus lesiones con el tratamiento para poder transmitirlo y, sobre todo, sigue sus recomendaciones.

### 2 Picor

Puede ser desesperante y afecta mucho a la calidad de vida. Cuando nos rascamos se liberan sustancias inflamatorias que hacen que todavía nos pique más. No rascarse y aplicar el tratamiento antiinflamatorio que nos haya pautado el médico es la mejor opción para ponerle fin cuanto antes. El uso de cremas emolientes específicas también puede resultar de ayuda.

### 3 La piel

Las personas que sufren dermatitis atópica tienen modificada la estructura de la capa externa de su piel. Si comparamos esta estructura con la de un muro, los ladrillos del muro tendrían fisuras y habría poco cemento entre ellos. Por esos huecos se escapa la humedad hacia el exterior, haciendo que la piel se reseque más de la cuenta y permitiendo la entrada de sustancias irritantes que producen la inflamación y el enrojecimiento propios de los brotes.

### 4 Inflamación

Ahora sabemos que es importante no tratar solo la inflamación del brote, sino también la que puede persistir tras la desaparición del mismo en esa zona aunque la piel tenga una apariencia normal. A esto se le llama inflamación subclínica y es importante utilizar de forma periódica un tratamiento antiinflamatorio en aquellas zonas en las que habitualmente aparecen los brotes, para tenerla controlada y prevenir la aparición de un nuevo brote. Si el médico prescribe un tratamiento antiinflamatorio de mantenimiento, es importante que sigamos aplicándolo siguiendo sus instrucciones, aunque no tengamos un brote visible. Esa es la clave para estar más tiempo libre de brotes.

### 5 Hidratación

Para poder mantener la estructura de la piel lo más íntegra posible, es fundamental que utilicemos emolientes con regularidad. Nos ayudarán a "sellar" las fisuras del muro y retener la humedad, aportando hidratación. No es conveniente aplicar emolientes en las zonas donde tenemos un brote activo, ya que puede irritar más la piel. En estas zonas aplicaremos solo el tratamiento antiinflamatorio hasta que desaparezca el brote.

### 6 Higiene

Es importante mantener la piel limpia para evitar infecciones. Es recomendable el baño o ducha templada de no más de 5 minutos con un jabón específico y secarnos sin frotar, dando toquecitos, con una toalla de algodón suave. Después del baño es el mejor momento para aplicar el emoliente y el tratamiento antiinflamatorio si fuese necesario.

### 7 Ropa

Lo ideal son la prendas holgadas de algodón. Debemos evitar las lanas y otras fibras sintéticas que puedan resultar irritantes. También es importante mantener la casa libre de polvo y de objetos que lo puedan acumular para evitar el contacto con los irritantes.

### 8 Coste

La dermatitis atópica es una enfermedad que supone un coste elevado tanto para los pacientes como para los sistemas sanitarios. Hay que tener en cuenta que la falta de control de la enfermedad, además de afectar a la calidad de vida de quien la padece, nos hace incurrir en gastos innecesarios. Optar al tratamiento que el médico nos recomiende, aunque suponga un mayor desembolso inicial, mejorará nuestra calidad de vida y evitará incurrir en más gastos futuros al evitar complicaciones y reducir significativamente el número de brotes.

### 9 Información

Dado que la dermatitis atópica es una enfermedad crónica, sin cura a día de hoy, los pacientes que la padecen suelen acudir desesperados a internet u otras fuentes para informarse sobre los tratamientos. Es importante que las fuentes a las que acudamos sean fiables y contrastadas. Desde la web de nuestra asociación, [www.adeaweb.org](http://www.adeaweb.org), ponemos a disposición de los pacientes y sus familiares, información completa y contrastada, además de un foro del experto y la oportunidad de poder contar tu experiencia y conocer la de otras personas como tú.

### 10 Constancia

Estar completamente libre de síntomas todo el tiempo, en algunos casos, es un objetivo difícil de alcanzar, pero, hoy en día, la ciencia nos ofrece alternativas para un mejor control de la enfermedad. Si somos constantes siguiendo las pautas de tratamiento y nos hacemos cargo de nuestra enfermedad priorizando el autocuidado, podemos estar muy cerca de conseguirlo y aumentar considerablemente nuestra calidad de vida y la de nuestras familias.

