

DERMATITIS ATÓPICA

La dermatitis atópica es un tipo de eczema que es más frecuente en las familias con alergias, como la rinitis, conjuntivitis, el asma bronquial y la urticaria. Es una enfermedad relativamente común ya que afecta a un 3% de la población en general.

Aunque puede manifestarse en cualquier edad, es más frecuente en la infancia y en la adolescencia (la padecen aproximadamente el 10% de los niños). En realidad la dermatitis atópica es un tipo **especial** de piel, muy sensible e irritable, pero **NO ES UNA ALERGI A NADA EN CONCRETO**, es decir, que se trata de una especial tendencia a que la piel se seque, se irrite e inflame. En este eczema, la piel al secarse pica mucho y como consecuencia del rascado las lesiones se erosionan, pueden sangrar y formarse costras, existiendo además el riesgo de que estas heridas se sobreinfecten por bacterias u hongos. El picor suele ser más severo por la noche y en épocas de mucho calor.

Las lesiones suelen localizarse con mayor frecuencia en las flexuras de los codos (hueco cubital) y las rodillas (hueco poplíteo), en las mejillas y con menor frecuencia en los párpados, aunque en los casos extensos puede afectar a otras partes del cuerpo.

La gran mayoría de los pacientes mejora a partir de los 6 ó 7 años de edad. Sin embargo, en algunos persiste hasta los 25 años. Excepcionalmente, algunas personas pueden padecer dermatitis atópica durante toda la vida, aunque en estos casos, los brotes suelen ser menos graves que en la infancia. Se ha visto que la lactancia materna más de 6 meses es beneficiosa en familias con historia de atopia. Sin embargo, los modernos tratamientos de los que disponemos en la actualidad pueden controlar este eczema.

Recientemente se ha comercializado unas nueva moléculas de aplicación local para el tratamiento de la dermatitis atópica que han venido a complementar los tratamientos existentes hasta la actualidad (corticoides tópicos). Se tratan de los llamados inmunomoduladores tópicos (es decir, fármacos que disminuyen la producción de las sustancias inmunológicas que causan la irritación en la piel) y que no llevan corticoides tópicos. Estas sustancias pueden controlar el brote sólo si se aplican justo en el momento en el que comienzan a aparecer las lesiones.

Aunque la dermatitis atópica se asocia con determinadas alergias, rara vez, algunas sustancias que se encuentran en el ambiente o ciertos alimentos pueden empeorar este eczema. Sin embargo en esta enfermedad **NO** suele estar indicado realizar un estudio alergológico, aunque si es conveniente el evitar en los periodos de brotes determinados alimentos, tales como:

- Algunos alimentos ácidos: cítricos, fresas, kiwis, tomates pueden irritar la piel al ser manipulados o ingeridos.

- Excitantes: Té, café, cacao-chocolate y alcohol, incrementan el prurito (picor)
- Alimentos con rico contenido en histamina o que facilitan su liberación (provocan prurito): Fresas, kiwis, plátanos, frutos secos y mariscos.
- Exceptuando lo anteriormente descrito NO es necesario efectuar restricciones dietéticas en la dermatitis atópica

Los pacientes con dermatitis atópica son muy susceptibles de padecer infecciones severas por el virus del herpes simple (fiebre) por lo que deben evitar el contacto con personas que en ese momento tengan herpes. Igualmente son susceptibles a otras infecciones virales como poxvirus (molusco contagioso) y papilomavirus (verrugas vulgares) con gran frecuencia.

Los niños con dermatitis atópica deben recibir el calendario vacunal completo y a su debido tiempo, si no existen otras contraindicaciones. Durante los tratamientos con corticoides sistémicos no deben realizarse vacunas con virus vivos (poliomielitis, sarampión-parotiditis, rubéola, varicela)

Hay una serie de factores que pueden agravar este eczema, por lo que le recomendamos que siga los siguientes consejos:

1. Debe evitar los cambios bruscos de temperatura (calor-frío) y los ejercicios violentos que produzcan excesiva sudoración, son desencadenantes de prurito. Ventilar bien las habitaciones para lograr que la temperatura oscile alrededor de los 20°C. Debido a la sequedad de la piel es muy conveniente disponer de un humidificador de aire en la habitación.

2. No debe vestir ropa ceñida al cuerpo y de textura áspera como, por ejemplo, la lana, fibras sintéticas (nylon, lycra), plásticos o gomas. Utilice tejidos de algodón, hilo o lino. Debe lavar con jabones líquidos la ropa y las sábanas antes de ser usados, no debe emplear blanqueadores ni suavizantes de ropa.

3. Con el fin de evitar las lesiones de rascado y por consiguiente la infección que se produce, es necesario cortar las uñas al máximo o si fuera necesario dormir con manoplas de algodón suave.

4. Es importante que no exista en la habitación polvo ni objetos captadores de polvo como alfombras, moquetas, muñecos de peluche etc. Se recomienda pasar la aspiradora, a ser posible "de agua" mejor que el barrido. Las alfombras, moquetas, cortinas y edredones son objetos en los que fácilmente se acumula el polvo, por lo que es preferible evitarlos. También es conveniente evitar los animales domésticos que desprenden pelo como perros y gatos.

5. Debe ducharse con agua tibia (no más de 10-15 minutos), utilizando jabones suaves grasos o syndets. Secarse sin frotar.

6. Si la piel está muy seca son convenientes, además de la hidratación convencional, los baños emolientes 1 o 2 veces por semana. Recuerde que hacen que se pueda resbalar fácilmente en la bañera, por lo que debe tener precaución.

7. Después de la ducha o el baño, y con la piel aún húmeda, debe utilizar a diario una leche o crema hidratante que contenga ácidos grasos esenciales, insistiendo su aplicación en los brazos y en las piernas. En época de "calima" la hidratación debe realizarse dos veces al día. Igualmente los baños de mar estando la piel correctamente hidratada y protegida son de gran utilidad, evitando siempre las quemaduras solares (usar fotoprotección adecuada).

8. El calzado debe ser de cuero o tela y tiene que estar bien aireado. Debe evitarse el uso de calzado deportivo durante tiempos prolongados, utilícelo sólo para hacer deporte. Los calcetines deben ser obligatoriamente de algodón o hilo, nunca nylon.

9. Los productos de limpieza suelen ser irritantes, así que para evitar su contacto en las tareas domésticas deben emplearse guantes de goma encima de otro de algodón 100%. Al acabar las tareas hidratar la manos de manera repetida.

10. Pacientes y familiares deben tener siempre en cuenta que el estrés emocional incrementa el picor. Recuerde seguir estas instrucciones detalladamente, son muy importantes para controlar la enfermedad y prevenir las posibles recaídas.