

Cuidados de la dermatitis atópica o eccema

Dermatología pediátrica y del adolescente



Escanee aquí para ver un video educativo sobre la dermatitis atópica

La dermatitis atópica, también conocida como **eccema**, es un problema crónico de la piel muy común en los niños(as).

- El eccema es una enfermedad estresante para los niños y sus familias, la cual puede brotar de forma inesperada provocando bastante picazón.
- No hay cura para el eccema, pero normalmente se puede controlar siguiendo una rutina diaria de cuidados de la piel. El cuidado adecuado de la piel ayuda a controlar los síntomas y a prevenir complicaciones.
- El eccema suele mejorar a medida que los niños crecen. Algunos incluso superan la enfermedad por completo.

¿Qué causa el eccema?

- Se desconoce la causa exacta, pero al menos parcialmente es causado por factores genéticos (heredado).
- La función principal de la piel es proporcionar una barrera protectora. Por lo tanto, en los pacientes con eccema, esta barrera es inadecuada y la piel se irrita y se seca con facilidad.
- Otra función principal de la piel es la de ser la primera defensa del sistema inmunológico. En el eccema, el sistema inmunológico reacciona de forma diferente que en las personas con piel normal. Es decir, el sistema inmunológico puede ser hiperactivo, causando enrojecimiento e hinchazón, aunque no haya infección.
- El eccema también puede estar relacionado con otras afecciones "alérgicas" o "atópicas," como las alergias, el asma y la fiebre del heno.

Síntomas del eccema

- Las personas con eccema tienen la piel muy seca. La piel seca pica y puede agrietarse, y la piel agrietada puede infectarse. Cuando el eccema se agudiza, la piel puede tener un aspecto rojo e irritado.
- En los bebés y niños pequeños, los parches de eccema pueden supurar y tener un aspecto "lloroso". La cara, el cuerpo y la parte exterior de los brazos y las piernas del niño son los más afectados.

- En los niños mayores, la piel puede parecer gruesa y escamosa. Las zonas de los pliegues de la piel, como el cuello, las axilas y detrás de las rodillas, suelen verse afectadas, aunque el eccema puede aparecer en cualquier parte del cuerpo.

El eccema y las alergias

- Algunos niños con eccema tienen alergias respiratorias, alergias ambientales o asma, y unos pocos niños tienen alergias alimentarias.
- Si su hijo tiene alergias, el eccema puede brotar cuando tenga una reacción alérgica. Si su hijo tiene eccema, pero no tiene ningún otro síntoma de alergia, no solemos recomendar las pruebas de alergia porque en la mayoría de los casos, no son útiles.

Factores desencadenantes del eccema

- *Cambio de estación del año Y/O un clima muy caluroso o muy frío*
- *Alérgenos:* ácaros del polvo, hierba, pelo o caspa de animales domésticos
- *Irritantes:* el humo del tabaco, la lana o los tejidos sintéticos como el nailon, la saliva (por el babeo) o ciertos ingredientes químicos
- *La fragancia* (algo que hace que un producto huela bien) es otro desencadenante común del eccema. Muchos productos cosméticos y domésticos contienen fragancias, tales como cremas humectantes, champús, jabones, detergentes para la ropa y suavizantes. Es importante utilizar sólo productos sin fragancia (fragrance-free). Los productos sin fragancia NO son iguales a los que tienen neutralizantes de aromas (unscented) los cuales a menudo contienen una fragancia "enmascaradora" adicional.

Cómo controlar el eccema

- Es importante recordar que el eccema no tiene cura. La mayoría de los padres descubren que pueden controlar el eccema de su hijo siguiendo la rutina diaria del cuidado de la piel que se describe en esta hoja informativa.
- *La parte más importante de la rutina es mantener la piel del niño húmeda para que no se reseque.* Es posible que tenga que probar y equivocarse para encontrar los humectantes de la piel que mejor funcionen para su hijo.

Rutina para el cuidado de la piel de su hijo

1) *Baños.* Un baño diario es útil para algunos niños con eccema. En estos niños, puede resultar útil realizar baños diarios más largos y tibios. Sin embargo, algunos niños parecen agravar con el baño. En estos casos, intente limitar el baño a un máximo de diez minutos cada 1 a 3 días. Utilice siempre agua tibia, ya que el agua caliente elimina los aceites naturales de la piel de su hijo y contribuye a la resequedad.

a. *Utilice la menor cantidad de jabón posible.* Use jabón sólo en las zonas del cuerpo de su hijo que se ensucian o que huelen mal (por ejemplo, las axilas, las manos, los pies y las nalgas). Use un jabón suave de la lista que aparece más adelante. Muchos jabones pueden ser fuertes y eliminan los aceites naturales de la piel.

- b. *Seque a medias a su hijo con palmaditas después del baño.* No lo frote. Frotarlo irritará su piel.
- c. Ocasionalmente su médico puede indicarle que añada una pequeña cantidad de blanqueador doméstico al agua del baño para disminuir las infecciones.

2) *Humectante*

- a. *Aplique una crema humectante en todo el cuerpo inmediatamente después del baño mientras la piel esté todavía húmeda.* La crema humectante evita que la piel se reseque. Utilice la crema humectante en todas partes, no sólo en las zonas afectadas. Recuerde que los niños con eccema tienen la piel seca por todas partes, y al ponerle crema humectante en todas partes puede evitar que el eccema se exacerbe o empeore.
- b. *Aplique crema humectante al menos dos veces al día.* Dicha crema debe aplicarse dos veces al día, aunque la piel parezca normal. Algunos niños pueden necesitar de 3 a 5 aplicaciones al día.
- c. Además, aplique la crema humectante cada vez que la piel esté seca o escamada o cada vez que su hijo sienta picazón. Muchos padres observan que la piel parece estar seca poco después de humedecerla, pero esto funciona y es necesario continuar.

3) *Evite los desencadenantes.*

- a. Algunos desencadenantes son difíciles de evitar, como el cambio de la estación del año, los ácaros del polvo y la caspa.
- b. Otros desencadenantes son más fáciles de evitar, como las fragancias, el humo del cigarrillo y las fibras sintéticas.
- c. Recuerde que muchos ingredientes naturales y orgánicos pueden ser irritantes para los niños con eccema.
- d. Una buena regla general es que, si el producto huele bien, probablemente no sea la opción adecuada para un niño con eccema.
- e. La saliva suele ser un factor desencadenante para los bebés cuando les están saliendo los dientes y están aprendiendo a comer alimentos sólidos. Para evitar el efecto de la saliva en la piel, aplique una capa de pomada (por ejemplo, marca “Vaselina” o “Aquaphor”) alrededor de la boca con frecuencia a lo largo del día y antes de las comidas.

Cómo elegir un jabón o limpiador

Algunos jabones son menos irritantes y secantes que otros. Es posible que tenga que probar varios antes de encontrar un jabón que no irrite la piel de su hijo. Los jabones que se indican a continuación han funcionado en otras familias y se pueden encontrar en la mayoría de los supermercados. *Asegúrese de que el jabón o limpiador que utilice con su hijo no contenga fragancias.*

- Jabón en barra o líquido corporal para piel sensible “Dove” (*Dove Sensitive Skin Bar Soap or Body Wash*)
- Barra limpiadora hidratante o jabón líquido corporal hidratante “Cerave” (*Cerave Hydrating Cleansing Bar or Hydrating Body Wash*)
- Barra limpiadora suave o limpiador suave para la piel o lavado corporal ultra-suave “Cetaphil” (*Cetaphil Gentle Cleansing Bar or Gentle Skin Cleanser or Ultra Gentle Body Wash*)
- Barra limpiadora o jabón líquido corporal suave “Vanicream” (*Vanicream Cleansing Bar or Gentle Body Wash*)

- Barra humectante o limpiador corporal de alivio de la piel “Aveeno” (*Aveeno Moisturizing Bar or Skin Relief Body Wash*)
- Los productos de “Aveeno” suelen contener extracto de avena que puede calmar la inflamación del eccema
- Lavado y champú suave para bebés “Aquaphor” (*Aquaphor Baby Gentle Wash & Shampoo*)
- Barra limpiadora suave “Purpose” (*Purpose Gentle Cleansing Bar*)

Cómo elegir una crema humectante

Puede resultar abrumador elegir una crema humectante. Las pomadas funcionan mejor que las cremas, pero a veces son demasiado pegajosas durante el día. Es posible que quiera utilizar una crema durante el día y una pomada por la noche. Las cremas o ungüentos vienen en un tarro o frasco y funcionan mejor que las lociones que vienen en botellas o bombas dispensadoras. Cualquier crema humectante funciona mejor cuando se aplica sobre la piel húmeda porque se forma un sello que retiene el agua en la piel.

Al igual que los jabones, asegúrese de que el producto sea “fragrance free” (no “unscented”). Aquí se enumeran algunas cremas humectantes que suelen funcionar bien. Puede comprarlas en farmacias o supermercados.

- Crema humectante “Vanicream”
- Crema humectante “Cerave”
- Crema humectante “Cetaphil”
- Pomada cicatrizante “Aquaphor”
- Jalea de petróleo “Vaseline”
- Pomada humectante “Vanicream”
- Crema reparadora de la humedad y alivio para la piel “Aveeno”
- Alivio para la piel agrietada con bálsamo de cica “Aveeno”
- Crema de alivio de eccema “Eucerin”

La picazón

La picazón es una parte difícil del eccema. La mayoría de las veces puede controlar la picazón de su hijo siguiendo un buen régimen de cuidado diario de la piel. Hay algunas medidas adicionales que puede tomar cuando la picazón de su hijo empeore.

- Aplique una crema humectante cada vez que la piel de su hijo parezca o se sienta seca. Si la picazón es intensa, pruebe poniendo una toallita húmeda y fría sobre la piel afectada.
- También puede probar dándole a su hijo un antihistamínico para la picazón. Por ejemplo, el “Benadryl” (difenhidramina) está disponible sin receta y suele funcionar bien. Si no está seguro de la dosis que debe utilizar, llame a su médico. Este medicamento suele provocar somnolencia, por lo que es más útil para la picazón nocturna.
- A menos que su hijo tenga alergias ambientales que hagan que su eccema empeore, es poco probable que otros antihistamínicos como “Zyrtec” (cetirizina) o “Allegra” (loratadina) ayuden con la picazón de su hijo.

- Por favor, no utilice ningún medicamento tópico contra la picazón sin consultar a su médico, ya que pueden ser muy irritantes para la piel.
- También se pueden utilizar técnicas de distracción cuando su hijo tenga picazón.

Medicamentos tópicos prescritos

A menudo se recetan medicamentos tópicos para controlar la picazón y reducir el enrojecimiento (inflamación). El medicamento debe aplicarse directamente sobre la piel **antes** de una crema humectante simple, no más de dos veces al día. NO funcionará mejor si se utiliza más de dos veces al día. Debe poner una pequeña cantidad del medicamento en la yema del dedo y frotar suavemente una fina capa sólo en las zonas de la erupción. Debe intentar evitar la piel normal.

Los medicamentos tópicos recetados suelen ser medicamentos con esteroides o sin esteroides (Protopic/tacrolimus o Elidel/pimecrolimus). Todos estos medicamentos actúan para disminuir la inflamación que provoca el enrojecimiento y la picazón. Los medicamentos sin esteroides son "controladores" y deben utilizarse al primer signo de erupción. Los medicamentos con esteroides varían en potencia y su médico le dará instrucciones específicas sobre cómo, cuándo y dónde utilizarlos. En general, no debe utilizar esteroides más potentes en la cara, los genitales o las axilas a menos que su médico se lo indique.

Brotes

Puede haber momentos en los que el eccema de su hijo empeore. Cuando su hijo tiene un brote, su piel puede:

- Enrojecerse o irritarse
- Supurar o tener un aspecto lloroso
- Picar más de lo normal

Los brotes pueden ocurrir en cualquier momento, y muchas cosas diferentes pueden causarlos. Los brotes pueden ocurrir:

- Cuando cambia el clima
- Cuando su hijo está enfermo
- Cuando su hijo está bajo estrés emocional
- Cuando su hijo tiene contacto con un factor desencadenante
- Sin razón aparente

Envolturas húmedas

Las toallitas húmedas son una forma muy eficaz de calmar un brote y pueden realizarse antes de llamar al médico. Estas pueden hacerse una o dos veces al día.

- Primero aplique un esteroide tópico en las zonas de la erupción y LUEGO aplique una crema humectante espesa en todas las zonas de la piel.
- Para los bebés y niños pequeños, tome un pijama de manga larga y piernas largas y páselo por agua tibia. Escurra el exceso de agua.
 - Para los niños mayores, se pueden utilizar toallas tibias y húmedas, calcetines largos, calzoncillos largos, etc. para envolver la piel.

- Pueden usarse calcetines tibios y húmedos para envolver las manos y los pies.
- Todo lo que se utilice debe ser 100% algodón.
- Póngale al niño una piyama tibia y húmeda, y luego cúbralo con un piyama seco o envuélvalo en una toalla o manta seca.
- Déjelo puesto durante varias horas o toda la noche.
- Retire el piyama húmedo y aplique más crema humectante.
- Si sólo se inflaman algunas zonas (por ejemplo, los codos, las rodillas, etc.) se pueden hacer "tratamientos focalizados" en lugar de las envolturas húmedas en todo el cuerpo.

Infecciones

Los niños con eccema son más propensos a contraer infecciones cutáneas. Estas infecciones pueden ser causadas por una bacteria, un virus o un hongo. Esté atento a cualquiera de estos signos de infección:

- Fiebre
- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Drenaje o piel llorosa
- Ampollas
- Bultos de pus
- Costras

Si su hijo presenta alguno de estos síntomas, consulte a su médico. Es posible que tengamos que verle para decidir qué tratamiento será el mejor. Si le preocupa que su hijo pueda tener una infección de la piel, si se ve enfermo o con fiebre, debe ser visto urgentemente por su médico de cabecera, dermatólogo o posiblemente tenga que llevarlo a una sala de emergencias.

Para niños en edad escolar

Los niños en edad escolar pueden aprender a cuidar su piel en el colegio. Sin embargo, necesitarán la colaboración de sus maestros. Ayuda que los maestros entiendan que el eccema no es contagioso.

- Su hijo debe llevar crema humectante para aplicársela cada vez que le empiece a picar.
- Cada vez que su hijo haga suficiente ejercicio como para sudar, incluso en el recreo, debe secarse con palmaditas y aplicarse más crema humectante.

Otras formas de ayudar a su hijo

A la mayoría de los niños les da mejores resultados usar ropa suelta y de algodón. También puede ser útil lavar la ropa nueva antes de que el niño se la ponga. Mantenga la temperatura de su casa estable y cómoda para su hijo. Los niños con eccema suelen sentirse mejor si están algo más frescos. Los cambios frecuentes de temperatura pueden provocar brotes. No utilice pañitos húmedos, ya que pueden reseca la piel.

Para otros cuidadores

Si su hijo tiene una niñera o va a la guardería, tendrá que darles instrucciones especiales a estos cuidadores. Es importante ayudarles a entender que el eccema de su hijo no es contagioso. Pídales que:

- Apliquen la crema humectante de forma programada.
- Masajeen con más crema humectante en la zona afectada si a su hijo le empieza la picazón.
- Administren los medicamentos prescritos por el médico según las indicaciones.

Cuando llamar al médico

Llame a la clínica de su médico si observa cualquiera de las siguientes situaciones:

- La piel de su hijo parece empeorar a pesar de que usted sigue la rutina de cuidado suave de la piel y utiliza los medicamentos tópicos según las indicaciones.
- Su hijo presenta signos de infección cutánea, como ampollas, bultos de pus o secreciones.
- Tiene alguna pregunta sobre el estado de su hijo o el plan de cuidados.

Instrucciones del medicamento de eccema

- **Aplicar humectante en TODA la piel**
Aplique una crema humectante espesa y sin fragancia al menos dos veces al día. Las pomadas son mejores que las cremas.
- **Aplicar antiinflamatorios tópicos SÓLO en las ZONAS CON ECCEMA (es decir, zonas rojas, ásperas, levantadas y con picazón)**

ESTEROIDES

<u>Cara</u>	<u>Cuero cabelludo</u>	<u>Cuerpo – Brazos - Piernas</u>
Hydrocortisona 2.5%	Fluocinolona 0.01%	Triamcinolona 0.1%
Desonida 0.05%	Fluocinonida 0.05%	Mometasona 0.1%
Triamcinolona 0.025%	Mometasona 0.1%	Clobetasol 0.05%
Otros:	Clobetasol 0.05%	Betametasona
	Otros:	Otros:
Para los brotes, los medicamentos anteriores deben utilizarse 2 veces al día durante un máximo de 14 días. Para el mantenimiento, los medicamentos anteriores pueden utilizarse de 2 a 3 días a la semana.		

Medicamento para la picazón por vía oral

Tome _____ de _____ por vía oral cada _____ horas si es necesario para la picazón.

Antibióticos - Antivirales

Aplique _____ en las llagas abiertas, áreas con costras amarillas o bultos de pus _____ veces al día por _____ días.

Tome _____ de _____ por vía oral _____ veces al día por _____ días.

Baños con blanqueador (cloro) diluido (también conocidos como "baños de piscina")

Añada 1/4 de taza de blanqueador doméstico a una bañera llena de agua tibia de 2 a 3 veces por semana.