

Dermatitis atópica: 20 consejos para tratarla

La **dermatitis atópica** es una enfermedad que provoca lesiones en la piel. Se calcula que entre el dos y el 20 por ciento de los niños ha tenido algún grado de dermatitis atópica durante la infancia.

Está vinculada al sistema inmunológico y se produce por un desequilibrio en las células de la piel ante factores ambientales como las temperaturas extremas, el polvo o el sudor. Con un fuerte componente hereditario, **tiene además, mayor incidencia en las ciudades más húmedas.**

Sus causas son desconocidas y [tampoco existe un tratamiento generalizado](#) que sirva para todos los niños, por lo que la solución ha de ser individualizada en cada caso y los padres deben armarse de paciencia hasta encontrar qué es lo que más conviene a su pequeño.

Las lesiones cutáneas que provoca la dermatitis atópica vienen acompañadas por intensos picores por lo que ese es uno de los primeros síntomas que hay que atajar para que los niños no se rasquen provocando heridas y posibles infecciones.

Con el asesoramiento pediátrico apropiado, los padres deben ir introduciendo pautas hasta encontrar las que más se adecuan a sus hijos. Además, el tratamiento con cremas que contengan corticoides debe hacerse sólo siguiendo la prescripción médica.

La dermatitis atópica tiende a desaparecer o a mejorar considerablemente en la mayoría de los casos aunque no se puede predecir exactamente la evolución de cada paciente. Así, **alrededor del 50 por ciento de los casos iniciados en la lactancia, se curan hacia la edad de dos o tres años, y más del 90 por ciento en la pubertad.**

Si bien la dermatitis atópica no es una patología peligrosa, sí es compleja y molesta, de modo que puede alterar tanto a los niños como a sus padres que se ven impotentes al no poder ayudar a sus pequeños. Para eso ofrecemos los 20 consejos recogidos en la guía [‘La dermatitis atópica en niños. Consejos prácticos’](#), elaborada por la División de alergología e inmunología del Departamento de Pediatría de la Universidad ‘La Sapienza’ en Roma y supervisado en su edición en español por el Dr. Antonio Basomba, del Hospital Universitario La Fe en Valencia.

1. Si el niño es lactante, la madre puede retirar de su dieta la leche de vaca y sus derivados, así como los huevos durante dos o tres semanas. Si no se produce ningún cambio en las lesiones, se puede retomar la dieta normal.
2. **Controlar el picor** en todo caso para que el niño no sufra y no se rasque. El médico podrá asesorarle sobre el uso de antihistamínicos.
3. **Mantener las uñas de los niños cortas** y los más limpias posible para disminuir la probabilidad de infecciones e inflamaciones.

4. **Evitar jabones perfumados** y utilizar aceites limpiadores libres de jabón. Cambiar los pañales frecuentemente.
5. **Hidratar la piel** con cremas de vaselina y no utilizar colonias en la piel.
6. No bañar al niño con mucha frecuencia. Un baño al día es suficiente y mejor si es una ducha. De hecho, **los niños pequeños pueden bañarse en días alternos**. A la hora de secarlos no restregar con la toalla.
7. Utilizar en todo lo posible **ropa blanca de algodón 100 por cien**, especialmente la que está en contacto con la piel del paciente. Se debe evitar la lana o las fibras sintéticas como el nylon.
8. Lavar la ropa con jabones no irritantes y enjuagarla bien para eliminar cualquier resto de jabón.
9. Reducir las causas de sudoración como el exceso de ropa.
10. **Evitar las temperaturas extremas** siempre que sea posible. Los ambientes sobrecaldeados o demasiado fríos son perjudiciales para este tipo de pieles.
11. Evitar los cambios bruscos de temperatura.
12. Estar atentos a las infecciones secundarias que puedan producirse y tratarlas siguiendo los consejos del médico.
13. Eliminar las causas de estrés.
14. Facilitar el sueño nocturno y los periodos de descanso durante el día.
15. Cuando los niños son mayores se les puede distraer con actividades físicas y juegos para desviar la atención de la dermatitis.
16. Prevenir el uso de plastilina, tizas y colores de cera.
17. Evitar el contacto con personas que padezcan herpes simple.
18. **Evitar el humo del tabaco.**
19. **Eliminar los alérgenos medioambientales** y mantener la higiene restringiendo el uso de peluches o alfombras.
20. **La exposición gradual al sol y al agua del mar es beneficiosa**. Sin embargo, en caso de que supuración o infección hay que evitar la arena.