

## **Medidas de control de la dermatitis atópica**

### **1. Proteger e hidratar la piel:**

- Evite el exceso de lavado y uso de jabones. Se bañará con agua templada únicamente dos veces por semana. Es preferible el baño a la ducha. Usará como sales de baño los preparados de avena (AVENAMIT GEL, AVENAMIT COLOIDE,...).
- No usará desodorantes ni jabones perfumados. Utilizará jabón tipo hidratante (OILATUM, SEBA MED...)
- Hidratará su piel diariamente y varias veces al día con una crema grasa (NIVEA caja azul, LETI AT-4); y siempre después del baño y ejercicio.

### **2. Para reducir el picor:**

- Evitará prendas oclusivas e irritantes, especialmente, lana y sintéticas. Es preferible el algodón o lino.
- Lavar la ropa personal y de cama con detergentes neutros y aclarar muy bien.
- Si existe eczema en los pies evitará el calzado oclusivo de lona y goma, y cambiará los calcetines frecuentemente.
- Evitar ambientes muy secos.
- Evitar el contacto con sustancias irritantes como disolventes, barnices, detergentes, lejías, grasas, etc...
- Evitar estrés emocional.
- No tomar grandes cantidades de alimentos que puedan incrementar el picor: QUESOS FERMENTADOS, BEBIDAS ALCOHOLICAS, CONSERVAS, MARISCOS FRESCOS, ATUN ANCHOAS, SALMON, TOMATE, ESPINACAS, FRESA, PIÑA, PLATANO Y OTRAS FRUTAS TROPICALES, CHOCOLATE, FRUTOS SECOS, HUEVO Y VISCERAS.
- Evitar el contacto con alergenos: ANIMALES, POLVO, PÓLENES,...

### **3. Tratamiento:**

- Siempre seguirá las indicaciones pautadas en el informe médico.