

10 consejos para controlar la dermatitis atópica



- 1 Mantén limpia tu piel.**
Mejor ducha que baño; usa agua tibia en vez de caliente; elige un gel de baño de pH ácido, pero no mucha cantidad; y no frotes la piel muy fuerte cuando te seques.
- 2 Hidrátate con frecuencia.**
En los tres minutos después de la ducha, aplica un producto emoliente, que te ayudará a mantener la humedad de la piel, y mejor usa crema hidratante específica. Las lociones y aceites son menos efectivos.
- 3 Controla el sudor.**
Es uno de los factores que empeoran la dermatitis, por lo que tras el deporte o ejercicio físico, intenta lavarte o ducharte inmediatamente. Evita abrigarte en exceso, si no hace demasiado frío, para no pasar calor.
- 4 Apuesta por los tejidos naturales.**
Usa prendas de algodón o lino y evita las de fibras sintéticas o las lanas, más ásperas y que pueden provocar picor. Corta las etiquetas y asegúrate de que la ropa queda bien aclarada, sin restos de detergente, cuando la laves. El calzado, de cuero y bien aireado.
- 5 Elimina los picantes y los excitantes de tu dieta.**
Aunque las personas con dermatitis atópica pueden comer de todo, es conveniente que, junto a los alimentos a los que sean alérgicos, prescindan de cítricos, tomate, frutos secos, café, cacao y alcohol; y las fresas o el marisco pueden desencadenar el prurito por su alto contenido en histamina.
- 6 Evita los alérgenos e irritantes que más te afecten.**
Mantén tu entorno libre de las sustancias que puedan producirte reacciones alérgicas como el polvo, los ácaros o el pelo de los animales, y de las que puedan irritar tu piel, como detergentes o perfumes.
- 7 Evita la sequedad ambiental.**
No abuses de la calefacción en casa; que la temperatura no pase de los 20 grados y controla la humedad recurriendo a humidificadores.
- 8 Toma el sol, pero sin riesgos.**
La exposición al sol suele mejorar la dermatitis atópica, pero debes usar un fotoprotector. También puedes bañarte en el mar o la piscina, siempre que no tengas demasiadas lesiones y te apliques una crema hidratante al salir del agua.
- 9 Aprende a relajarte.**
El estrés es otro de los factores que puede desencadenar o empeorar la enfermedad, por lo que es conveniente tratar de mantener la calma en las situaciones complicadas mediante técnicas de relajación y respiración.
- 10 Registra cuándo te rascas.**
Indica en un diario las situaciones en las que te rascas más o los factores o estímulos que te incitan a hacerlo, con el fin de evitarlos.