

CONSELLS PRÀCTICS SOBRE LA DERMATITIS ATÒPICA

Què és la dermatitis atòpica?

L'èczema o dermatitis atòpica és una malaltia de la pell que apareix en nens i adults amb una pell especialment sensible. És una alteració crònica (és a dir, pot durar anys), el qual vol dir que el nen tindrà èpoques millors o pitjors, depenent del clima, l'època de l'any, l'estat d'hidratació de la seva pell... La contaminació -especialment a les ciutats-, la higiene excessiva amb ús de sabons, la duresa de l'aigua, etc., són factors que poden influir en l'aparició d'aquesta malaltia.

Cal que li facin proves d'al·lèrgia?

Si el nen no mostra altres manifestacions (com asma, rinitis o conjuntivitis al·lèrgica, diarrees...), en general no estan indicades. Només en nens petits amb dermatitis atòpica important, cal descartar al·lèrgia a certs aliments com l'ou o la llet de vaca. El seu especialista li orientarà adientment en cas necessari.

Hi ha alguna mesura ambiental que pugui ajudar a què el nen estigui millor?

Les temperatures extremes no són bones. Es recomana mantenir una temperatura ambiental a casa de 20-22 graus. Temperatures superiors poden augmentar la irritació i la picor del nen. Especialment a l'hivern, època en la qual el nen amb dermatitis atòpica sol estar pitjor, les calefaccions baixen molt la humitat ambiental; en aquest cas, l'ús d'humidificadors és molt aconsellable (sempre i quan es mantinguin ben nets). Les calefaccions cal abaixar-les al mínim o desconnectar-les durant la nit, qual el nen dorm.

Pot anar a la piscina?

Excepte en casos greus de dermatitis atòpica, no hi ha massa problema. Sí que és cert que l'aigua de la piscina és bastant irritant pel nen amb dermatitis atòpica. Tanmateix, un bon esbandida a la dutxa posterior i l'aplicació immediata d'una crema hidratant poden contrarestar aquest efectes indesitjables de les piscines. En cas de brots més greus d'èczema, pot ser necessari interrompre temporalment l'activitat. Cal recordar que l'exercici físic és molt positiu per la salut d'aquests nens, com ho és per qualsevol altre.

Ha de seguir alguna dieta especial?

No. Només cal evitar certs aliments si el nen és al·lèrgic a algun d'ells.

El metge li ha receptat antihistamínic: els ha de prendre necessàriament?

La presa de pastilles d'antihistamínic es recomana en casos de dermatitis atòpica quan el nen té molta picor, es grata molt i està irritable. En general, es prenen durant períodes de temps curts i de forma intermitent. Seguiu les instruccions del vostre metge.

Quines són les causes de la dermatitis atòpica?

S'accepta que la dermatitis atòpica té un gran component genètic, és a dir, que hi ha una alteració en la composició normal de la pell que s'hereta dins de la família. En les famílies amb nens amb dermatitis atòpica, és freqüent trobar membres (pare, mare, germans, tiets...) amb antecedents d'al·lèrgies, que han patit aquesta malaltia, o bé bronquitis asmàtica o rinoconjuntivitis al·lèrgica.



La dermatitis atòpica es cura?

És freqüent que el nen millori molt o es curi abans d'arribar a la pubertat, però això no és sempre així i tampoc no es pot predir de forma fiable.

Què he de saber respecte la seva higiene corporal?

En nens petits, el bany ha de ser curt i fent servir aigua calenta-tèbia, sense fer-ne ús de sabons. És preferible utilitzar olis de bany infantils, que proporcionen hidratació i protecció a la seva pell. No hem de fer servir esponges ni cap estri per fregar la pell; l'aigua i les mans del cuidador (pare, mare, avi...) són suficients.

En nens més grans, és preferible la dutxa al bany, i han de fer-se servir sabons de tipus "syndet" (que vol dir, "sense detergents"). En alguns casos més severos, es pot recórrer al bany, afegint olis de bany -com en nens petits- o pols d'avena col·loidal; en aquest últim cas, el nen ha de romandre 10-15 minuts dins de la banyera.

Per assecar-se, les tovalloles o barnussos han de ser de cotó i no haver estat tractats amb suavitzants durant el seu rentat. És millor assecar simplement per contacte, això és, sense fregar la pell del nen per no irritar-la.

Quan el nen surti de la banyera o plat de dutxa, i després d'assecar-lo breument (amb la pell lleument humida), cal aplicar una loció o crema hidratant infantil a tot el cos, a diari. Són preferibles aquelles cremes sense perfums ni certs conservants, i en general, al fullat del producte s'especificarà que és apte per l'ús en bebès i nens de curta edat.

El seu metge o farmacèutic pot aconsellar-li quins són els productes més adients.



Quina roba ha de fer servir?

S'ha d'evitar la llana i certes fibres sintètiques. Es recomana l'ús de cotó per tota la roba, incloent la de llit. Al rentar la roba, és preferible fer un esbandit addicional amb aigua -per eliminar residus de detergents- i evitar els suavitzants en excés.

El metge li ha receptat cremes amb corticoides (cortisona) o altres medicaments per millorar-li l'èczema: és imprescindible que les faci servir?

En certs moments, les mesures d'higiene i hidratació de la pell del nen no són suficients per tractar-lo. En aquests casos, caldrà l'ús de medicaments, com ara cremes amb cortisona i altres principis actius. No hi ha raó per tenir por d'aquests medicaments si se'n fa un ús responsable atenent les instruccions del vostre metge. En general, són productes segurs que es fan servir de forma intermitent, i que es deixen d'aplicar al curar la zona amb èczema. Confieu en les recomanacions del vostre pediatra o dermatòleg.



Són bons el sol i els banys de mar?

El sol pot millorar els símptomes de la dermatitis atòpica, però degut als seus efectes perjudicials sobre la pell, no es pot recomanar sistemàticament. En canvi, els banys en aigua de mar sí són beneficiosos. Cal fer una protecció solar adequada, amb cremes solars pediàtriques d'índex de protecció superior a 40 (aplicar sempre 20-30 minuts abans de l'exposició i repetir l'aplicació rere els banys i cada 60-90 minuts), evitar les hores centrals del dia (de 11 a 16 hores), mantenir una bona hidratació del nen amb aigua o sucs, i recordar que els parasols, la roba i les gorres o viseres són també elements de protecció imprescindibles.

Els nens menors de 3 anys no haurien de prendre el sol en cap cas.



Cal evitar, dins del possible, els següents factors:

- Catifes, llibres, mobles, joguines de roba, ossets de vellut, matalassos antics, roba de llit amb plomes, pòsters, i en general, qualsevol cosa que pugui retenir pols, ja que la presència d'àcars en la pols domèstica pot empitjorar la pell del nen. L'habitació del nen ha de ser ventilada a diari durant 10-15 minuts, i si toca el sol una estona dins de l'habitació, millor encara.
- Animals domèstics (si el nen mostra signes d'empitjorament mentre està amb ells).

