

Plan de Acción Contra el Eccema

¿Qué es el eccema? El eccema, también llamado dermatitis atópica, es una enfermedad crónica de la piel, lo que significa que es un problema continuo. Causa piel seca, picazón e irritada. No es contagioso. Puede correr en familias, pero no todos en la familia tendrán eczema. Aunque NO hay cura, hay buenas maneras de controlar el eczema – *¡lo más importante es humectar!*

Estos son algunos consejos:

1. Bañarse:
 - ❖ Disminuir la exposición al agua con menos baños, más cortos y más fríos
 - ❖ Después de bañarse, secar a palmadas – no frote porque esto puede aumentar la picazón
 - ❖ **Aplicar la crema hidratante inmediatamente después de la ducha o el baño** mientras la piel está húmeda, aumentar la humectación.
 - ❖ **Receta de baño de lejía: 1/4 de taza de lejía en la bañera completa de baño 1-2 veces por semana**
2. Ropa
 - ❖ **La ropa** de algodón (no sintética) es menos irritante que la lana
 - ❖ Las mangas largas y los pantalones son los mejores para que los niños protejan la piel de sustancias irritantes y evitar que los niños se rasquen
3. Irritantes
 - ❖ **Trate de no rascar la piel**, ya que esto empeorará la picazón
 - ❖ Enfermedades (como un resfriado) y alergias pueden precipitar episodios.
4. Jabones
 - ❖ Evita jabones antibacteriano y ásperos como Lever 2000, Ivory, Irish Spring, Dial, etc.
 - ❖ Jabones recomendados: Cetaphil, Propósito, Paloma, CeraVe
5. Hidratantes – se debe aplicar varias veces al día!
 - ❖ Evita los jabones e humectantes con fragancia– usa productos etiquetados como "sin fragancia"
 - ❖ **Cremas recomendadas:** CeraVe, Cetaphil, Curel, Creamy Petroleum Jelly
 - ❖ **Emolientes recomendados:** Aquaphor, Vaselina

Qué hacer en un destello:

A pesar de la buena atención de rutina, el eccema todavía puede estallar. Los planes a continuación le indicarán qué medicamentos usar/pasos a seguir y cuándo. Los esteroides tópicos se consideran el tratamiento primario para el eczema. Deben utilizarse sólo donde y cuando el eccema activo está presente y sólo durante el período de tiempo, generalmente 2 semanas para los esteroides más fuertes, recomendado por su médico. Usted puede alternar 2 semanas de los esteroides tópicos seguido de 2 semanas de humectación agresiva y repetir.

Normal/Seco: Piel normal, no mucha picazón

- ❖ **Plan:** Rutina de cuidado de la piel regular: aplicar humectante por lo menos dos veces al día o con cada cambio de pañal

Leve: Picazón en la piel con enrojecimiento ligero

- ❖ **Plan:** Aplicar esteroides tópicos según las instrucciones de su médico; rutina regular de cuidado de la piel; humectar AL MENOS dos veces al día o con cada cambio de pañal

Moderado: Mala picazón que te mantiene despierto por la noche o causa arañazos que dejan marcas

- ❖ **Plan:** Aplicar esteroides tópicos según las instrucciones de su médico; rutina regular de cuidado de la piel; humectar AL MENOS dos veces al día o con cada cambio de pañal

Grave: Piel que es dolorosa, roja, crujiente o con pus; otros síntomas como fiebre o escalofríos

- ❖ **Plan:** ¡Llame a su médico! Una cita puede ser necesaria

