

Cuidando la dermatitis atópica, ¿qué crema tengo que utilizar?

Tener la [piel atópica](#) es muy frecuente en la infancia. La tienen un 25% de los niños y un 2-3% de los adultos. En muchos casos, desaparece en la adolescencia.

No hay que entenderla como una enfermedad sino como una forma de ser. Cuando el Dermatólogo o Pediatra de nuestro hijo nos confirma que es atópico, nos tenemos que hacer a la idea de que tiene una constitución especial. Nuestro hijo tendrá una mayor predisposición a sufrir algunas enfermedades como asma, [urticaria](#), rinitis o, en el caso de la piel, eczemas.

La facilidad para tener eczemas, no es regular en el tiempo. Hay fases de estabilidad, y lo que notaremos es que en algunas zonas tiene la piel algo más seca. A veces tendrá brotes que consistirán en zonas mucho más secas, con descamación e intenso picor.

¿Qué es lo más importante?

[Ponerle la crema adecuada](#) en cada momento. Según esté la piel del niño.

¿Cuándo le ponemos la crema con corticoides?

Cuando tenga el eczema. Se ponen donde la piel está roja, rugosa y pica. Empezar el tratamiento lo antes posible en cuanto la piel se note o se vea irritada. [El tipo de crema](#) con corticoides la indicará su médico.

En los eccemas, ¿también se pone crema hidratante?

No. La crema hidratante irrita el eccema. La piel sana se hidrata y la piel enferma se trata.

¿Con las cremas se va a curar?

No se puede "curar". Es una enfermedad crónica. El objetivo es controlar los brotes y mantener la piel sin inflamación el máximo tiempo posible.

¿Cómo se cuida la piel?

- Se debe bañar cada vez que lo necesite. Sobre todo, si está sucio. La arena, el polvo, se puede meter en sus pliegues y producir irritación.
- Usar un gel de baño para pieles atópicas. Son productos sintéticos y sin fragancia con un pH afín al de la piel. Suelen ser identificados con la palabra *syndet*.
- No usar jabones naturales porque su pH es muy alto. Es una mala idea usar jabón Lagarto por ejemplo. También

es mala idea los baños de burbujas.

- Enjabonar con la mano.
- Es mejor una ducha rápida que un baño largo.
- Si el niño no disfruta con el baño o le irrita mucho la piel, se puede dejar de bañar en alguna ocasión si no está muy sucio.
- El agua debe estar templada (unos 33°C), mejor que caliente.
- Para secar usar toallas de algodón.
- Secar con pequeños toquitos. No frote la piel.
- Usar una crema hidratante inmediatamente después del baño. Antes de que la piel se seque.
- La crema hidratante se pone sólo en las zonas de piel sana. La crema de tratamiento se pone en las zonas de piel enferma. **“La piel sana se hidrata, la piel enferma se trata”**.
- También se deben limpiar los restos de comida de la comisura de la boca. Sobre todo en los más pequeños que se ensucian más.

Y si está con un brote, ¿lo puedo bañar?

Sí. Pero es mejor usar aceites específicos de baño o agua de avena coloidal. Puede ser que su médico le recomiende baños con lejía en el caso de un brote con infección.

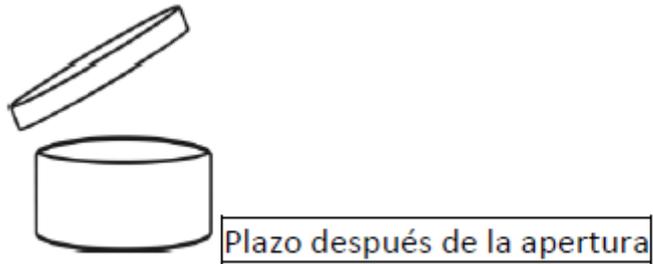
¿Qué hago inmediatamente después del baño?

Utilizando un símil futbolístico: **Hidratar, hidratar, hidratar y volver a hidratar**. Hay que usar cremas para las pieles atópicas. Si hace falta una hidratación extra en ciertas épocas utilizaremos bálsamos específicos.

¿Qué crema hidratante uso?

Es muy importante la hidratación. Hay que usar cremas para las pieles atópicas, sin conservantes ni perfumes. A cada persona le puede ir bien un producto distinto. Si hace falta una hidratación extra porque la piel está muy seca usaremos los bálsamos. Siempre usar el hidratante en forma de crema mejor que aceite. Y la loción hidrata menos que la crema.

Fíjate en estos símbolos que hay en los recipientes de los geles y cremas hidratantes para asegurarte que se usan con seguridad:



Fecha de duración mínima

¿Puedo volver a poner crema hidratante en otro momento?

El mejor momento para hidratar es después del baño, pero siempre será bienvenida la crema! Se puede aplicar tantas veces como se note que la piel está seca o incluso cuando la piel está normal.

¿Se utilizan las mismas cremas hidratantes en los bebés que en los adolescentes?

No hay diferencias por la edad y sí por el estado de la piel. Aunque en los adolescentes de piel atópica, si tienen [acné](#), no hay que usar estas cremas para hidratar en las zonas con "espinillas", porque les podríamos empeorar.

¿Se puede usar la calefacción o el aire acondicionado, mejor frío o calor?

Es mejor una temperatura media. Los extremos pueden aumentar el picor (sobre todo el calor). Tampoco está claro el papel de la humedad. Cuando sea posible se deben evitar estos factores.

¿Cómo tengo que limpiar la casa?

La casa debe estar limpia. Las aspiradoras funcionan muy bien para eliminar los posibles alérgenos o sustancias irritantes para la piel. Ventilar bien las habitaciones cada mañana. Los peluches y las alfombras pueden irritar la piel del niño.

¿Puede tener un perro?

Dependerá de cada caso. Para algunos niños con piel atópica, [el pelo del perro o del gato](#) u otros animales de compañía pueden convertirse en un alérgeno. Les podría causar brotes de dermatitis, o de [rinitis](#) o [asma](#).

¿Y si vamos a tomar el sol?

Hay que seguir los [cuidados habituales para protegerse del sol](#). En los últimos años han surgido cremas de protección solar específicas para este tipo de piel con las que se logra un mayor grado de hidratación. Si tiene un brote no se debe de poner al sol. Los días de viento en la playa pueden irritar la piel por la arena.

¿Puede comer de todo?

Sí. Salvo si tiene una alergia alimentaria.

¿Qué tipo de ropa tengo que utilizar?

Ropa de fibras naturales como el algodón y el lino. Las lanas y los productos sintéticos pueden irritar la piel. Mejor descoser las etiquetas porque les pueden rozar. No abrigar en exceso.

Este verano en la piscina se le ha puesto muy mal la piel, ¿por qué?

Esto se debe al cloro de las piscinas. Mejor ponle sal a la vida y al agua de la piscina. Hay cremas que protegen la piel del baño mediante una película que dura unos 20 minutos.

¿Y para que no se rasque?

Si tiene mucho picor su médico le hará una receta de un antihistamínico. Se puede tomar a partir de los 2 años. Y las uñas bien cortitas.

Me da [miedo ponerle crema con corticoides](#), ¿se le va a estropear la piel?

No hay que tener miedo. Es el mejor tratamiento del eccema. Sus efectos secundarios son muy raros.

¿Cómo se pone la [crema de corticoides](#)?

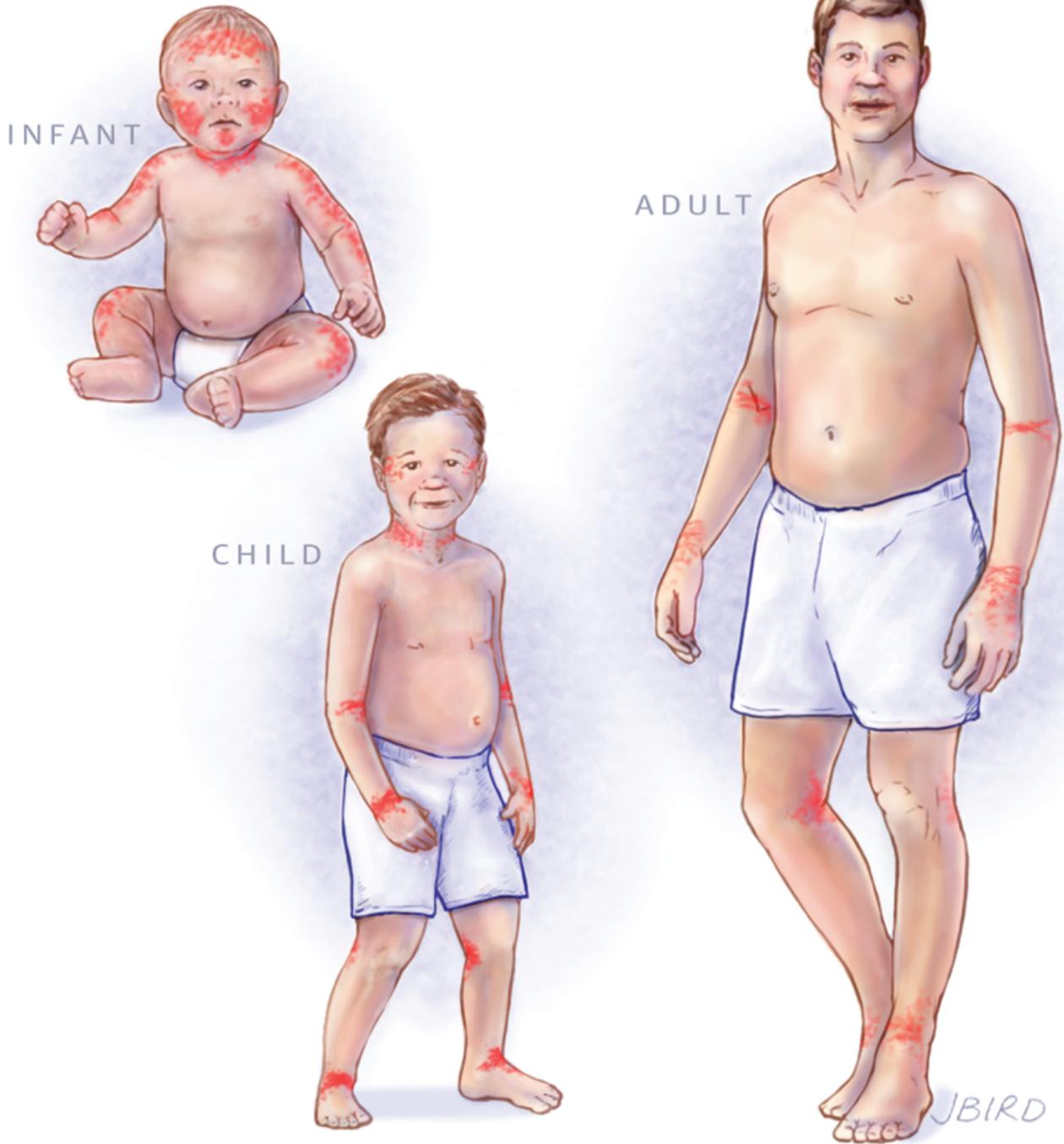
Se ponen sólo en las zonas de piel que están rojas, rugosas o pican. Se usan en una fina capa. La medida es la cantidad de crema exprimida sobre la yema del dedo índice.

No se deben usar más de 2 veces al día. Se pondrán hasta que se quite la rugosidad y el enrojecimiento y desaparezca el picor. Se debe poner la crema hasta 2 días después de que se quiten las molestias. No suele ser necesario más de 2 semanas aunque su médico puede que le aconseje continuar durante 4 semanas. Tan pronto como empieza otro brote se vuelve a poner la crema de corticoides.



Hay que avisar que los eccemas de los niños de color africanos o procedentes del Caribe pueden afectar a las zonas de extensión en lugar de los pliegues y verse con más frecuencia irritaciones de la piel en forma de círculo o alrededor de los folículos pilosos.

Changes in common locations of atopic eczema with age



A mi hijo le han recetado otra crema que dicen que lleva inmunomoduladores, ¿qué son?

A veces con las cremas de corticoides no se controlan los brotes. Se usan para ahorrar corticoides, en ciertos brotes, para que sean menos intensos o para espaciar los brotes. Tienen unos nombres tan raros como pimecrólimus y tacrólimus. No se pueden usar en niños menores de 2 años. Son tratamientos seguros y se pueden usar largo tiempo.

¿Qué son las curas húmedas?

Se usa para controlar brotes importantes y no tener que usar otros tipos de medicinas. Se toleran bien. Hay que seguir las indicaciones de su médico.

¿Hay niños con dermatitis atópica más complicada?

Hay niños con dermatitis atópica grave en los que los tratamientos habituales no son eficaces. ¿Y qué hacemos? Se abre entonces un abanico de posibilidades más complejas: desde inmunosupresores hasta fototerapia o los últimos avances en terapias biológicas. Pero eso es otro capítulo, y nunca debemos tirar la toalla.

Más información...

- [Decálogo de la dermatitis atópica](#)
- [Dermatitis atópica](#)
- [Tratamiento de la Dermatitis atópica](#)
- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: [Dermatitis atópica](#)
- Vídeo: [Alex, no te rasques](#)

Fecha de publicación: 18-02-2015

Última fecha de actualización: 26-09-2021

Autor/es:

- [Francisco Manuel Almazán Fernández](#). Dermatólogo. Hospital clínico universitario San Cecilio. Granada.
- [M^a Elena Fernández Segura](#). Pediatra. Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)

