



Siga adecuadamente estas recomendaciones y así mantendrá un mejor estado de salud.

- * Evite o disminuya el contacto con animales y ambientes secos, mantenga un buen aseo del hogar.
- * Debe garantizar una hidratación permanente y adecuada de la piel, para evitar rascarse.
- * Mantenga las uñas cortas, limadas y limpias, harán que se eviten heridas e infecciones de la piel por rascado.
- * Use ropa de algodón, tanto para vestir como los tendidos para la cama, la transpiración es más fácil y a su vez la ropa absorbe el sudor. Los calcetines también deben ser de algodón o de hilo para una buena transpiración del pie. **La lana y los tejidos sintéticos deben evitarse**, ya que aumentan la temperatura corporal y por consiguiente en estos pacientes se acentúa el picor. El calor es mal tolerado por los pacientes con dermatitis atópica. Debe evitarse la temperatura ambiental elevada y el uso de ropa de abrigo excesiva.
- * Se recomienda lavar la ropa con jabón NO detergente (ej. jabón para ropas delicadas, etc). Puede usarse la lavadora.
- * Es aconsejable bañarse en el mar y no en piscinas, siempre al salir del agua debe ducharse para retirar restos de sales marinas o cloro, secarse inmediatamente y aplicar cremas hidratantes y/o emolientes.
- * El estrés puede también contribuir al agravamiento del problema. Procurar evitar situaciones que induzcan ansiedad o estrés. (Más información en sección mente sana y autocuración)
- * Exposición solar: suele resultar beneficiosa en la dermatitis atópica, pero **NO** se debe tener exposición por mas de 15 minutos continuos, para evitar quemaduras solares. Evitar salir al sol entre 11am a 3pm. Siempre utilizar protector solar.
- * Alimentación: Evite frutas ácidas (ej.: lulo, mora, tomate de arbol). Estimulantes: el café, el cacao y el alcohol incrementan la rasquiña y son contraproducentes. Evite las fresas, mariscos, comidas con colores artificiales, especialmente el amarillo y el rojo.
- * El baño diario con agua muy caliente y jabones antibacteriales y de tocador, incrementan la resequedad e irritan la piel. Se recomienda baños cortos con agua templada, usar jabones cremosos, no restregar la piel con nada, solo aplicar jabón en las áreas que requieren mas aseo como genitales axilas y pies.
- * Emolientes: la aplicación una o varias veces al día de una crema emoliente (urea o avena) en todo el cuerpo es una medida esencial en el tratamiento de la dermatitis atópica. El momento más adecuado para aplicar la crema es inmediatamente tras la ducha o el baño.

... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

