

DERMATITIS ATÒPICA

Educació sanitària per a l'autocura

L'autocura és la responsabilitat que cada persona té per al foment, conservació i cura de la seva salut. En aquesta fitxa de salut, et donem la informació necessària per què puguis prevenir i tractar la dermatitis atòpica de manera correcta.

QUÈ ÉS LA DERMATITIS ATÒPICA?

La **dermatitis atòpica** és una **erupció de la pell** que causa **picor, envermelliment i inflamació**.

S'anomena "atòpica" perquè no afecta a una àrea específica sinó que **pot afectar a diferents parts del cos**.

PERQUÈ APAREIX?

Els factors que influeixen en la dermatitis atòpica són, a part de la **predisposició genètica**, els **ambientals, fisiològics i immunitaris**.

La base del tractament de la dermatitis atòpica és la hidratació de la pell amb una crema emol·lient, 1-2 vegades al dia, sobre tot després del bany, amb la pell encara humida.

SÍMPTOMES:

Els **principals símptomes** són:

- La pell seca.
- L'envermelliment.
- Petites ampolles.
- Crostes.
- Descamacions.

TRACTAMENT:

• **Hidratar la pell amb una crema emol·lient.** Sempre **després del bany i tantes vegades al dia com sigui necessari (mínim 1-2 vegades)**. Aplicar la crema just després del bany, abans que la pell estigui totalment seca. Utilitzar una **crema específica per a pells atòpiques**, com més greixosa, més hidratant és.

• Es recomana que el **bany sigui ràpid** (5-10 minuts de durada) **amb aigua tèbia, utilitzant sabons sense detergent ni perfums**.

• Preferiblement **no utilitzar esponja** i assecar la pell **sense friccionar**.



• És important mantenir les **ungles netes i curtes** per tal d'evitar que es lesionin si es rasquen per la picor que pot originar la dermatitis.

• Es recomana **dur preferentment roba de cotó, fil o lli**, evitant les fibres sintètiques i la llana. Cal retallar sempre les etiquetes de les peces de roba per tal d'evitar friccions.

• **No abrigar-se en excés** ni fer ús de roba ajustada.

• **No utilitzar suavitzant ni lleixiu a la rentadora.**

• **Evitar temperatures extremes a casa** (molt fred o molta calor), intentarem mantenir un clima més aviat humit i ben ventilat.

• **Evitar possibles al·lèrgens** com la pols, pèls d'animals, plantes, edredons de plomes, moquetes, catifes, etc...

• **Evitar fumar** dins de la casa.

Si necessita més informació, consulti a la seva infermera familiar i comunitària.