

# Consejos prácticos para ayudarte a controlar los eccemas de tu hijo y evitar los brotes

Escrito por los líderes expertos: Dr. E.A. Holm (Dinamarca), Prof. Cambazard (Francia), Prof. Fölster-Holst (Alemania), Prof. Szepietowski (Polonia) y Dr. Torreló (España)

El eccema, también conocido como eccema atópico o dermatitis atópica es una enfermedad frecuente de la piel que afecta entre el 5% y el 20% de los niños en edad escolar.<sup>1</sup> Tener un hijo con eccema atópico puede ser angustiante y preocupante, especialmente una vez que empieza a asistir a la guardería o al colegio y está lejos de ti durante mucho tiempo cada día. A continuación encontrarás consejos prácticos que puedes tener en cuenta para ayudar a tu hijo a que pueda sobrellevar el picor y el dolor de los brotes y que pueda pasar el mayor tiempo posible disfrutando de la vida.<sup>2</sup>

## Prepárate para prevenir

# 1

Un brote puede ocurrir en cualquier momento, pero mediante la combinación de una buena observación y el tratamiento adecuado puede ser posible reducir el número al mínimo.<sup>2</sup> Escribe en un diario cuándo y dónde aparecen los brotes. Busca una relación entre la aparición de los brotes y lo que tu hijo ha hecho o dónde ha estado, para intentar identificar los desencadenantes de la aparición. Recuerda que la prevención es siempre mejor que la cura; identificar y evitar las situaciones que desencadenan la aparición de brotes es un paso fundamental para ayudar a minimizar las consecuencias que el eccema puede llegar a tener en la vida diaria de tu hijo. Cada niño es diferente y puede ser difícil identificar los desencadenantes de su eccema. La siguiente información puede ser muy útil para identificar los desencadenantes de la aparición de eccemas: ¿empeora el eccema de tu hijo después de haber estado jugando con un amigo en particular (quizás la familia del amigo tiene mascotas)?, ¿empeora el eccema después de hacer natación o de practicar deportes en el colegio?, ¿comer algún tipo específico de comida desencadena la aparición del brote?.<sup>3</sup> También podría ser útil enseñarle el diario al pediatra o a la enfermera para comentar las estrategias de prevención y/o los tratamientos. No obstante, hay que tener en cuenta que no todos los brotes se pueden relacionar con desencadenantes específicos y que, debido a la naturaleza de la enfermedad, incluso el mejor cuidado y tratamiento no pueden evitar la aparición de brotes. Es muy común entre los padres culparse a sí mismos cuando ven a su hijo sufrir por la aparición de un brote, pero es importante recordar que el eccema es una condición "endógena" y nunca es culpa de los padres. Intenta mantener un equilibrio entre proporcionarle a tu hijo el mejor cuidado posible para su eccema y evita que la afección domine la vida familiar.



## Informa al profesor

# 2

Informar al profesor o en la guardería sobre el eccema de tu hijo y sobre los pasos que estás tomando para evitar la aparición de brotes puede ser muy importante, ya que permite la posibilidad de ayuda. Da a los educadores una lista de sustancias o de actividades que tu hijo debe evitar, e infórmalos del propósito por el que tu hijo lleva cremas hidratantes o jabones de mano especiales para usar en el colegio. Además, podrías pedirle al profesor que informe al resto del personal del centro escolar. También sería conveniente que comentaras opciones alternativas para que tu hijo no se sintiera excluido o diferente del resto de la clase, como por ejemplo que tu hijo asistiera a otra clase cuando su clase está realizando alguna actividad que es mejor evitar. Igualmente, podrías informar al profesor sobre la posibilidad de que tu hijo a veces se encuentre cansado y de que no se pueda concentrar del todo debido a alteraciones del sueño.

Para niños ya un poco más mayores, sería útil comentar cómo ayudarles a hidratarse y cómo evitar rascarse durante los exámenes. El eccema es una condición frecuente y es probable que los educadores ya conozcan esta condición. En el caso de que quisieran saber más sobre el eccema, les puedes proporcionar la página web de la Asociación de Familiares y Pacientes de Dermatitis Atópica. ADEA. [www.adeaweb.org](http://www.adeaweb.org)



## Elije bien las prendas de vestir

Las prendas de tu hijo están en contacto con su piel durante muchas horas al día, por tanto, elegir las prendas adecuadas es muy importante. Lo mejor es evitar prendas ajustadas, ásperas o que arañen. Es muy probable que la lana y algunos sintéticos provoquen que la piel se irrite. El algodón y las mezclas con algodón son mejores opciones. Las prendas sueltas pueden ayudar a prevenir el sobrecalentamiento corporal (que podría incrementar la irritación).<sup>2</sup> No te olvides de quitarle el abrigo o los jerséis en habitaciones con la calefacción encendida, para prevenir la sudoración. Las etiquetas de las prendas pueden ser una causa de la irritación y deberían cortarse siempre que se pueda. El uso de detergentes líquidos o en polvo que sean hipoalergénicos y que no contengan fragancia también podría ayudar a reducir las irritaciones cutáneas provocadas por las prendas de vestir.



irritación y deberían cortarse siempre que se pueda. El uso de detergentes líquidos o en polvo que sean hipoalergénicos y que no contengan fragancia también podría ayudar a reducir las irritaciones cutáneas provocadas por las prendas de vestir.

# 3

## Conciencia a tu hijo

Al hacerse tu hijo más mayor, será más importante que empiece a tomar control en el manejo de su eccema. La información es poder, por ello, ayúdale enseñándole cómo dar los pasos necesarios para prevenir los brotes y recuérdaselo de forma periódica. Educar a tu hijo sobre el manejo del eccema puede ayudarle a que participe en tantas actividades escolares como sea posible. Si ellos saben, por ejemplo, que siempre deben darse una ducha fría e hidratar su piel después de hacer natación o de practicar deporte para reducir el riesgo de brotes, estarán más seguros y disfrutarán más de las actividades. Enseñar a un niño cómo controlar la urgencia de rascarse es también muy importante. Recuerda que puede ser duro para un niño entender por qué debe seguir usando cremas hidratantes y tomando acciones preventivas, incluso cuando se sienta bien. Explicárselo detenidamente puede ayudarle a que comprenda lo importante que es. Una propuesta es sentarse en familia y dibujar un diagrama con las tareas que todos deben hacer cada día, cada semana y cada mes para evitar la aparición de brotes.<sup>2</sup>

# 4



## Mantén el rascado bajo control

# 5

Mantener cortas las uñas de las manos y de los pies de tu hijo ayudará a que se minimice el daño que la piel sufre debido al rascado.<sup>3</sup> Esto es importante mantenerlo todo el tiempo, no sólo durante un brote, por tanto, te aconsejamos que conviertas el acto de cortarle las uñas a tu hijo en algo rutinario. Si a tu hijo le incomoda que le cortes las uñas, intenta hacer algún tipo de trato con él, como contarle un cuento antes de irse a dormir. Si el rascarse por la noche se convierte en un problema, considera ponerle unos guantes suaves

para que duerma con ellos puestos. Todos los pacientes con eccema necesitan ayuda y educación para manejar el "prurito", que es la sensación intensa de rascarse que provoca la dermatitis atópica. Habla con tu hijo sobre porque es importante no rascarse y explícale que pellizcar la piel podría ser una alternativa, que podría ayudar a limitar el daño producido por rascar la superficie de la piel. Colocar un objeto frío sobre la zona irritada también puede ayudar a minimizar la urgencia de rascarse. La mejor manera de prevenir el rascarse es tratar rápidamente la piel irritada y prevenir la aparición de brotes. Comenta con tu pediatra o con los educadores el tema del rascado y las formas de limitar el daño si continúa siendo un problema.



## No te olvides de las estaciones del año



Las diferentes estaciones del año pueden suponer distintos retos para los niños con eccema. El aire acondicionado en el verano puede secar la piel, al igual que la calefacción central en invierno, por ello es importante mantener una rutina de hidratación a lo largo de todo el año.<sup>2</sup> Los cambios bruscos de temperatura también pueden producir daño en la piel. Asegúrate de que tu hijo está bien abrigado y protegido del frío en invierno le ayudará a prevenir la aparición de brotes. Pedir al colegio que le permita practicar actividades o juegos de interior

# 6

en los días fríos de invierno, también sería prudente. En invierno, es importante que su cuarto no esté muy caliente, mantén la temperatura entre 19°-20° y airea la habitación y las sábanas de la cama todos los días. Cuando los niveles de polen estén elevados en primavera, puede ser muy útil dar un baño a tu hijo por la noche para eliminar todo rastro de polen antes de la hora de dormir. Además, tu pediatra puede aconsejarte si el uso diario de un antihistamínico ayudaría a reducir los efectos del polen. En verano, asegúrate de que tu hijo no se quema con el sol y que las cremas con factor solar que utilizas son adecuadas para pieles sensibles.

## Hidratar, hidratar, hidratar

El uso frecuente de cremas hidratantes puede ayudar a prevenir la sequedad de la piel y que se cuartee.<sup>4</sup> Habla con tu pediatra o enfermera sobre las diferentes cremas hidratantes disponibles (en la jerga médica se llaman emolientes) y cuál podría ser la más adecuada para tu hijo. Existe una gran variedad de presentaciones, desde cremas hasta geles y pomadas. Por lo que si una crema no cubre las necesidades de tu hijo, merece la pena probar con otras hasta encontrar la que más se adapte. Es importante elegir cremas hidratantes sin fragancia que no contengan ninguna sustancia que pueda irritar la piel. Asegúrate de que tu hijo tenga un bote con crema hidratante para que lo lleve al colegio o a la guardería, y se la pueda aplicar cada vez que sientan que la piel se reseca o para después de actividades como por ejemplo la natación.<sup>2</sup> Tu pediatra puede proporcionarte productos hidratantes especiales para usar en el baño.<sup>5</sup> La frecuencia de aplicación de los productos hidratantes debería comentarse con el pediatra. Cada niño es diferente y las causas de la aparición de eccema pueden ser diferentes en cada paciente. Algunos necesitarán aplicarse cremas hidratantes cuatro o más veces al día, mientras que otros quizás deban evitar la hidratación en ciertos momentos.<sup>2</sup>



# 7

## Atención a la comida

Ciertos alimentos pueden desencadenar la aparición de eccema en aproximadamente el 10% de los niños.<sup>2</sup>

Leche, huevos, cítricos, chocolate, cacahuets y algunos colorantes son los alimentos más problemáticos; si tú piensas que un alimento en particular le está causando a tu hijo la aparición del brote, coméntaselo a tu pediatra. Así, él o ella podrá solicitar las pruebas necesarias y, si fuera necesario, aconsejarte sobre cómo mantener una dieta sana y equilibrada para tu hijo y evitar los alimentos desencadenantes.

# 8

particular le está causando a tu hijo la aparición del brote, coméntaselo a tu pediatra. Así, él o ella podrá solicitar las pruebas necesarias y, si fuera necesario, aconsejarte sobre cómo mantener una dieta sana y equilibrada para tu hijo y evitar los alimentos desencadenantes.



## La hora del baño

Los baños diarios, a veces con productos hidratantes especiales, se recomiendan habitualmente para los niños con eccema.<sup>1</sup> Si este es el caso de tu hijo, asegúrate de que sigues las instrucciones del pediatra. El agua del baño debe estar tibia y la temperatura del baño no muy alta, ya que los cambios bruscos de temperatura pueden irritar la piel.<sup>3</sup> No bañes a tu hijo durante más de 20 minutos ya que estar en el baño mucho puede reseca la piel.<sup>5</sup> Si es posible, deja que el niño se duche en vez de que se de un baño. Se deben evitar el jabón y los productos que contienen jabón, como por ejemplo los baños de burbujas y los geles de ducha, ya que resecan mucho la piel. Cualquier producto utilizado debe ser hipoalergénico y que no contenga fragancia.<sup>5</sup> Al secar o ayudar a secarse a tu hijo, utiliza la toalla con cuidado y evita frotarle la piel con ella. Aplica una crema hidratante después del baño.

# 9



## Administrando el tratamiento adecuado

# 10

La dermatitis atópica es una enfermedad complicada y por el momento no existe cura para ella (aunque se está llevando a cabo una enorme cantidad de investigación en esta área). Sin embargo, en la actualidad hay numerosos tratamientos que pueden ayudar a tu hijo a vivir plenamente.<sup>2</sup> Algunos de estos tratamientos están diseñados para usarse de forma regular para evitar la aparición de brotes, mientras que otros se usan durante un periodo de tiempo más corto para tratar el brote y ayudar a que la piel sane.<sup>5</sup> Cada niño es diferente y encontrar el tratamiento adecuado o una combinación de tratamientos para tu hijo puede llevar algún tiempo. Es importante que colabores activamente con tu pediatra para observar la eficacia de cada tratamiento y para asegurarte de que todos los tratamientos se usan siguiendo las recomendaciones.<sup>2</sup> Cuando tu hijo comience un nuevo tratamiento, asegúrate de que sabes cuándo y cómo se debe aplicar y en qué cantidades. No tengas miedo de hacer preguntas si no estás segura o seguro sobre algo. Quizás sería conveniente que llevases un cuaderno para apuntar la información importante durante las visitas al pediatra. Además de los tratamientos recomendados por tu pediatra, hay programas educativos y reuniones de apoyo que podrían ser muy útiles en ayudar a tu hijo a que aprenda a disfrutar una vida plena. La Asociación de Familiares y Pacientes con Dermatitis Atópica (ADEA): [www.adeaweb.org](http://www.adeaweb.org) te podrá proporcionar información sobre programas educativos.



### Referencias

<sup>1</sup> Carroll CL et al. The burden of atopic dermatitis: impact on the patient, family, and society. *Pediatric Dermatology* 2005;22(3):192-9

<sup>2</sup> Caring for children and young people with atopic eczema – a guide for nurses. Royal College of Nursing. Available from [http://www.rcn.org.uk/\\_data/assets/pdf\\_file/0018/156006/003228.pdf](http://www.rcn.org.uk/_data/assets/pdf_file/0018/156006/003228.pdf). Last access: January 2010

<sup>3</sup> Eczema: Stop the scratching. NHS Choices. Available from <http://www.nhs.uk/Livewell/Allergies/Pages/Stopthescratching.aspx>. Last access: January 2010

<sup>4</sup> (2007) Bath emollients for atopic eczema: Why use them? *Drugs and Therapeutics Bulletin* 2007; 45(10),73-75.

<sup>5</sup> National Collaborating Centre for Women's and Children's Health (2007) Atopic eczema in children: full guideline, National Institute for Clinical Excellence (NICE). Available from: <http://www.nice.or.uk/nicemedia/pdf/EczemaFullGuideline.pdf>. Last access: January 2010