

CALENDARIO 2014

Glupi nos explica cómo controlar la Dermatitis Atópica.












ÁLEX, ¡no te rasques!






Es importante no rascarse.
Cada vez que aparece un brote, hay que aplicar la pomada antiinflamatoria, como ha dicho el doctor, en las partes rojas. Así, el brote desaparecerá. En el resto del cuerpo la crema hidratante.
¡Si no te rascas pica menos!

L	M	X	J	V	S	D
30	31	1 	2 	3	4	5
6 	7	8	9 	10	11	12
13 	14	15	16 	17	18	19
20 	21	22	23 	24	25	26
27 	28	29	30 	31	1	2



L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3 	4	5	6	7	8	9
10 	11	12	13 	14 	15	16
17 	18	19	20 	21	22	23
24 	25	26	27 	28	1	2






Si el doctor te lo dice,
debes seguir poniéndote la pomada
incluso cuando veas que la piel no está roja
por fuera, porque puede que siga roja por
dentro. ¡Esto te ayudará a tener los
brotes a raya!

L	M	X	J	V	S	D
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
						
10	11	12	13	14	15	16
						
17	18	19	20	21	22	23
						
24	25	26	27	28	29	30
						
31	1	2	3	4	5	6



L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
						
7	8	9	10	11	12	13
						
14	15	16	17	18	19	20
						
21	22	23	24	25	26	27
						
28	29	30	1	2	3	4
						
5	6	7	8	9	10	11





¡Ah, e intentar
no rascarte!

Consejos para el baño:

- Ducharse o bañarse cinco minutos con agua templada es suficiente.
- Usar jabones especiales para pieles atópicas.
- Secarse con suavidad y sin frotar.
- Aplicar crema hidratante.
- Llevar las uñas cortas.

L	M	X	J	V	S	D
208	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8



L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6





¡Has visto
qué sombrilla
tan chula!

Es muy importante ir a la playa o a la piscina con el brote controlado para que ni la arena ni el cloro irriten la piel. Hay que aclararse bien con agua, echarse crema hidratante y ponerse siempre crema fotoprotectora.

L	M	X	J	V	S	D
30	1	2	3 	4	5	6
7 	8	9	10 	11	12	13
14 	15	16	17 	18	19	20
21 	22	23	24 	25	26	27
28 	29	30	31 	1	2	3

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4 	5	6	7 	8	9	10
11 	12	13	14 	15	16	17
18 	19	20	21 	22	23	24
25 	26	27	28 	29	30	31





Existen un montón de trucos para controlar la dermatitis atópica.



El calzado debe ser de cuero. Después de hacer deporte hay que lavarse los pies, echarse crema hidratante y cambiarse de calcetines y zapatos.



La temperatura en casa no debe ser ni demasiado fría ni demasiado caliente; para mantener el polvo a raya, aspirar y fregar en vez de barrer; y evitar cortinas, alfombras, peluches y edredones.




La ropa debe ser suave, transpirable y holgada para que no se produzcan roces. Para no irritar la piel es mejor utilizar prendas de algodón, evitar la lana y quitar las etiquetas.

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
						
8	9	10	11	12	13	14
						
15	16	17	18	19	20	21
						
22	23	24	25	26	27	28
						
29	30	1	2	3	4	5
						

L	M	X	J	V	S	D
29	30	1	2	3	4	5
						
6	7	8	9	10	11	12
						
13	14	15	16	17	18	19
						
20	21	22	23	24	25	26
						
27	28	29	30	31	1	2
						


 **Septiembre**
2014

Octubre
2014 



¡Qué bien, es una suerte poder comer de todo!

Es fundamental seguir una dieta sana y equilibrada.
Solo si el doctor te dice que no comas algún alimento, deberás evitarlo.

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
						
10	11	12	13	14	15	16
						
17	18	19	20	21	22	23
						
24	25	26	27	28	29	30
						

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
						
8	9	10	11	12	13	14
						
15	16	17	18	19	20	21
						
22	23	24	25	26	27	28
						
29	30	31	1	2	3	4
						





Calendario 2015

Enero

L	M	X	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Febrero

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

Marzo

L	M	X	J	V	S	D
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Abril

L	M	X	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Mayo

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

Julio

L	M	X	J	V	S	D
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Agosto

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Septiembre

L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

Octubre

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Noviembre

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Diciembre

L	M	X	J	V	S	D
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

ÁLEX, ¡no te rasques!



Álex tiene Dermatitis Atópica.
Un increíble personaje: Glupi, le va a ayudar a conocer más sobre su enfermedad. Juntos te acompañarán, durante todo el año, para que descubras cómo es la piel atópica, cómo cuidarla y cómo prevenir los brotes.



Ilustración: Javier Encinas
Concepción y dirección: Kidekom

