



PRO-10 CALECON Fecha de elaboración: 06/2010



Este calendario ha sido desarrollado con el objetivo de ayudar a los padres y cuidadores de niños con **dermatitis atópica**. Una guía para comprender la dermatitis atópica y recopilar consejos que permitan fomentar hábitos saludables del día a día que mejoren la calidad de vida del niño y le ayuden a sobrellevar su enfermedad.

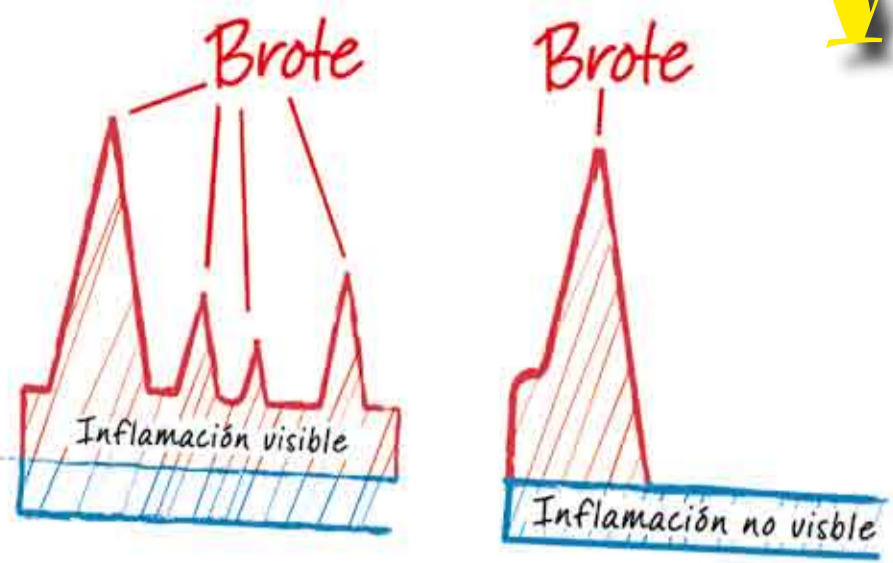


Calendario Atópico para familias Atípicas 2010-2011



Recomendaciones para el día a día del niño con **Dermatitis Atópica**

Vuelta al cole



Dermatitis atópica

Es una enfermedad inflamatoria de la piel que se manifiesta de forma recurrente mediante unas placas rojas que producen mucho picor.

Las células de la capa más externa de la piel y la unión entre éstas son defectuosas, por lo que se produce una mayor pérdida de agua hacia el exterior que en una piel normal. Por ello, los pacientes con dermatitis atópica sufren piel seca.

Inflamación de la piel

Cuando las lesiones desaparecen tras el tratamiento del brote, sigue existiendo una inflamación no visible que requiere ser tratada para prevenir la aparición de un nuevo brote y controlar a largo plazo la enfermedad.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		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			

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	<small>Día de la Hispanidad</small>	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septiembre **10**

Octubre **10**



Frío que pela

20°C

Hay que evitar los ambientes excesivamente fríos o calurosos así como los cambios bruscos de temperatura. La temperatura ambiente debe rondar los 20°C y la humedad en torno al 50%. Un ambiente seco incrementa la descamación de la piel y el picor.

- La ropa debe ser suave, transpirable y holgada para que no roce la piel del niño y utilizar fibras naturales (algodón y lino).
- Evitar la lana o fibras sintéticas porque provocan picor.
- La ropa puede lavarse a máquina pero siempre debe quedar bien aclarada.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
🌙 1 <i>Todos los Santos</i>	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					

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	🌙 2	3	4	5
🌙 6	7	8	🌙 9	10	11	12
<i>Constitución</i>		<i>Inmaculada</i>	🌙 13	14	15	16
🌙 17	18	19	20	21	22	🌙 23
				24	🌙 25	26
				<i>Nochebuena</i>	<i>Navidad</i>	
🌙 27	28	29	🌙 30	31		
	<i>Nochevieja</i>					



Al agua pato



Hay que ducharse una vez al día con agua tibia y no más de 10 minutos, utilizando jabones o soluciones jabonosas ligeramente ácidas (pH entre 5 y 6).

Es importante **secar al niño sin frotar** y **dejar la piel un poco húmeda** para **aplicar de forma generosa un aceite o crema hidratante**.

Es aconsejable cortar bien las uñas y llevarlas siempre limpias para evitar que se lesionen la piel al rascarse.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 Año Nuevo	2
3	4	5	6 Día de Reyes	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						

Enero '11

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	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						

Febrero '11



Pica pica

Es importante no rascarse


Al rascarse se puede dañar la piel creando un punto de entrada de bacterias que pueden producir una infección.

En los brotes activos no aplicar emoliente en la lesión.

Si a pesar de los cuidados básicos el niño sufre algún brote de dermatitis atópica debe seguir los consejos de su médico.

El uso de guantes por la noche evita que el niño se rasque.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	☾ 3	4	5	6
☾ 7	8	9	☾ 10	11	12	13
☾ 14	15	16	☾ 17	18	19	20
				 Día del Padre		
☾ 21	22	23	☾ 24	25	26	27
☾ 28	29	30	☾ 31			

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
☾ 4	5	6	☾ 7	8	9	10
☾ 11	12	13	☾ 14	15	16	17
☾ 18	19	20	☾ 21	22	23	24
				<i>Viernes Santo</i>		
☾ 25	26	27	☾ 28	29	30	

Marzo' **11**

Abril' **11**

El niño debe tener una dieta equilibrada y, salvo que exista una alergia alimentaria clara y demostrada, no se debe suprimir ningún alimento. En caso de duda, consulte con su pediatra.

Es importante **evitar las situaciones de estrés** y **llevar una vida ordenada**.

Es conveniente que la casa esté **libre de polvo**.

Pasar la aspiradora en lugar de barrer, fregar a continuación.

Evitar alfombras, moquetas, cortinas y edredones de plumas porque acumulan polvo.

El niño con dermatitis atópica debe recibir las vacunas que correspondan.



Mente sana, cuerpo sano

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1   Día de la Madre Fiesta del Trabajo
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					

Mayo' **11**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		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			

Junio' **11**

En verano, los baños en el mar y tomar el sol de manera prudente son beneficiosos para la piel. Utilice siempre cremas fotoprotectoras para evitar las quemaduras solares.

Los baños prolongados en piscinas públicas con exceso de cloración pueden empeorar la enfermedad.

No olvidar nunca aclararse bien con agua corriente después del baño en mar o en piscina e hidratar bien la piel.



Al Sol

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
Asunción de la Virgen 22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Calendario Atópico para familias Atípicas

2011

2012

Enero							Febrero							Marzo							Enero							Febrero							Marzo														
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D								
					1	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6							1							5							4								
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11								
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18								
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25								
24	25	26	27	28	29	30	28	28	29	30	31	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	27	28	26	27	28	29	30	31																			
31																			30	31																													
Abril							Mayo							Junio							Abril							Mayo							Junio														
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D								
				1	2	3							1				1	2	3	4	5							1							1							6							3
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10								
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17								
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24								
25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30												
							30	31						30																																			
Julio							Agosto							Septiembre							Julio							Agosto							Septiembre														
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D								
				1	2	3							7				1	2	3	4							1							5							2								
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9								
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16								
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23								
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30									
																			30	31																													
Octubre							Noviembre							Diciembre							Octubre							Noviembre							Diciembre														
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D								
					1	2							6				1	2	3	4							7							1							4							1	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9								
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16								
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23								
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	29	30	31	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30													
31																																																	