

¿Qué es el eccema (la dermatitis atópica)?

El eccema es una afección de la piel que puede causar sarpullidos ásperos y picazón.



¿QUÉ SENSACIÓN PRODUCE EL ECCEMA Y QUÉ ASPECTO TIENE?

El eccema puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo. Usualmente ocurre en la cara, el cuero cabelludo, la parte interior de los codos, las rodillas, los tobillos y las manos. La piel puede presentar picazón, enrojecimiento, secarse, ponerse áspera, y ampollas.

TRATAMIENTO PARA EL ECCEMA

EVITE LAS COSAS QUE LO DESENCADENAN

Muchos pacientes se dan cuenta que empeora su eccema. Algunas son:

- ❑ Duchas o baños frecuentes
- ❑ Calor
- ❑ Aire seco
- ❑ Estrés
- ❑ Ciertos jabones o detergentes
- ❑ Ciertos alimentos Trate de evitarlos



MANTENGA LA PIEL HÚMEDA

Las cremas para la piel con aceite, llamadas ungüentos, son muy efectivas para impedir que se seque la piel. Las lociones también son efectivas. Pruebe un ungüento o una loción que sea "hipoalergénica" y no tenga aromas añadidos.

Use el ungüento dos veces al día. Siempre después de bañarse o ducharse.

RECETAS DE CREMA

Es posible que la doctora le recete cremas o ungüentos para el eccema.

- ❑ Cremas esteroides: Estas cremas y ungüentos son de distintas intensidades. Siga las instrucciones. Inhibidores de calcineurina de uso tópico: son cremas y ungüentos se usan cuando los otros tratamientos no dan resultado.
- ❑ Inhibidores de la calcineurina de uso tópico: estas cremas y ungüentos normalmente sólo se usan cuando las cremas esteroides y otros tratamientos relacionados con el estilo de vida no dan resultado.

LOS PROBIÓTICOS

- ❑ Los probióticos son bacterias buenas para la salud. Están de

manera natural en el yogur o como suplemento.

- ❑ Tomar probióticos puede ayudar a prevenir y tratar el eccema, especialmente en los niños.
- ❑ Las madres que están dando el pecho también pueden tomar probióticos para ayudar a los bebés con eccema.

LOS SUPLEMENTOS CON VITAMINA D

La vitamina D puede aliviar el eccema, especialmente si se empeora en el invierno.

LOS SUPLEMENTOS DE ACEITE DE PESCADO

Comer pescado, por ejemplo, sardinas, arenque o salmón, 2 a 4 veces a la semana o tomar aceite de pescado puede aliviar el eccema en algunas personas.

LA MEDICINA CHINA TRADICIONAL

La medicina botánica china tradicional puede aliviar el eccema. Si está interesado, busque un doctor de medicina china tradicional. La acupuntura también es parte de la medicina china tradicional. El acupunturista pone agujas en distintas áreas de la piel. Hable con su médico sobre todo tratamiento que tome. Ciertas hierbas interfieren con los medicamentos.

LA MEDICINA FÍSICO-ESPIRITUAL

El estrés puede empeorar el eccema. La medicina físico-espiritual le ayuda a relajarse. Quizá quiera probar una clase de meditación, una clase de atención plena, la hipnosis o la psicoterapia.

LA DIETA

Note si los síntomas de eccema mejoran o empeoran con algunas comidas. Si se da cuenta que tiene alergia o que el eccema empeora, evítelos. Coma muchos vegetales y frutas.

For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/eccema



