

## Informació per a pacients amb dermatitis atòpica

---

### Què és la dermatitis atòpica?

La dermatitis atòpica és una malaltia inflamatòria de la pell que cursa per brots d'exacerbació i remissions de durada variable.

El símptoma més característic és la picor, que pot ser molt intensa fins el punt d'affectar la qualitat de vida.

La lesió típica és l'èczema, que consisteix en una o múltiples àrees de vermellor i descamació de la pell.

Es tracta d'una malaltia més habitual en la infància, tot i que pot aparèixer en qualsevol moment de la vida.

### Quines precaucions heu de prendre?

Heu de tenir en compte una sèrie de mesures que us ajudaran a millorar la dermatitis:

- Mantingueu una hidratació cutània diària amb emulsions o cremes grasses, amb preferència després del bany (pell humida).
- Feu banys en aigua tèbia.
- Talleu-vos bé les ungles i poseu-vos guants durant la nit per evitar rascar-vos.
- Eviteu la calor i la sudoració.
- Eviteu l'ús de peces de fibra sintètica i ajustades, així com sabons detergents en la neteja personal. És preferible que utilitzeu peces de cotó i sabons de pH àcid o neutre sense perfums. Eviteu el suavitzant i el lleixiu.
- Eviteu el contacte de substàncies irritants sobre la pell.
- Eviteu l'estrés.
- El sol i la humitat resulten beneficiosos.

## Información para pacientes con dermatitis atópica

---

### ¿Qué es la dermatitis atópica?

La dermatitis atópica es una enfermedad inflamatoria de la piel que cursa por brotes de exacerbación y remisiones de duración variable.

El síntoma más característico es el picor, que puede ser muy intenso hasta el punto de afectar la calidad de vida.

La lesión típica es el eccema, que consiste en una o múltiples áreas de enrojecimiento y descamación de la piel.

Se trata de una enfermedad más habitual en la infancia, aunque puede aparecer en cualquier momento de la vida.

### ¿Qué precauciones debe tomar?

Debe tener en cuenta una serie de cuidados que le ayudarán a mejorar la dermatitis:

- Mantenga una hidratación cutánea diaria con emulsiones o cremas grasas, con preferencia después del baño (piel húmeda).
- Tome baños en agua templada.
- Cúrtese bien las uñas y colóquese guantes por la noche para evitar el rascado.
- Evite el calor y la sudoración.
- Evite el uso de prendas de fibra sintética y ajustadas, así como jabones detergentes en el aseo personal. Es preferible utilizar prendas de algodón y jabones de pH ácido o neutro sin perfumes. Evite el suavizante y la lejía.
- Evite el contacto sobre la piel de sustancias irritantes.
- Evite el estrés.
- El sol y la humedad resultan beneficiosos.