



DERMATITIS ATÓPICA

CUIDADOS DIARIOS PARA UNA PIEL SANA

Consejos prácticos para prevenir brotes y mejorar la calidad de vida



Asociación de Pediatría Extrahospitalaria
y de Atención Primaria de la Región de Murcia



¿QUÉ ES?

La dermatitis atópica (DA) es una inflamación crónica de la piel que aparece en brotes de picor, sequedad y enrojecimiento.



Piel seca y
barrera cutánea
alterada.



¿CÓMO EVOLUCIONA?

- Suele comenzar en los primeros meses de vida (3–6 meses).
- Los brotes pueden ser frecuentes.
- Muchos niños mejoran con la edad, pero puede persistir en la infancia o en la edad adulta.



FACTORES QUE INFLUYEN



Genética
(familiar atópico)



Defecto de la barrera cutánea



Irritantes, clima, estrés,
infecciones

8 CUIDADOS DIARIOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

1 DUCHA CORTA Y TEMPLADA



- Duchas cortas: 5–10 minutos.
- Agua templada (nunca caliente).
- Usa syndet o limpiador suave, sin perfume.

2 EMOLIENTE DIARIO



- Aplica emoliente al menos 1 vez al día, preferiblemente justo después de la ducha, con la piel ligeramente húmeda.
- Cantidad suficiente para cubrir toda la piel.

3 ROPA ADECUADA



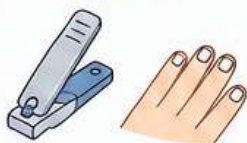
- Algodón suave y transpirable.
- Evita la lana, nylon, poliéster y ropa muy ajustada.
- Lava la ropa nueva antes de estrenarla y retira las etiquetas que rocen.

4 EVITA CALOR Y SUDOR



- Temperatura agradable (20–22 °C) y buena ventilación.
- Evita el exceso de abrigo.
- El calor y el sudor pueden aumentar el picor.

5 UÑAS CORTAS Y LIMPIAS



- Córtalas con regularidad para evitar heridas al rascarse.
- Limpialas con suavidad.

6 PRODUCTOS SUAVES Y SIN PERFUME



- Usa jabones, champús, detergentes y cremas sin perfume ni colorantes.
- Aclara bien la ropa con detergente suave.

7 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



- No elimines alimentos de la dieta por tu cuenta.
- Solo deben evitarse si existe una alergia confirmada o lo indica el pediatra.

8 PISCINA Y PLAYA



- No es necesario evitar la piscina.
- Después del baño en la piscina o en el mar, dúchale con agua dulce y aplica emoliente.



¿Y SI APARECE UN BROTE?

Sigue el plan de tratamiento indicado por tu pediatra.



Cada niño tiene un plan individualizado. La clave es la **constancia** en los cuidados diarios.

PUNTOS CLAVE



La hidratación diaria es la base del tratamiento.



La constancia previene brotes y complicaciones.



Las duchas cortas y los emolientes protegen la piel.



El cuidado de la piel y el apoyo familiar marcan la diferencia.



Consulta siempre con tu pediatra ante dudas.



Esta información no sustituye la valoración de tu pediatra. Ante cualquier duda, consulta siempre con tu profesional sanitario.



Más información para familias en nuestra web
www.apermap.es