

Dermatitis Atópica y el clima, cuidados especiales

La temperatura, humedad y radiación afectan los síntomas de la dermatitis atópica (DA).¹

Las bajas temperaturas aumentan la "irritabilidad de la piel" y la baja humedad condiciona una mayor activación del sistema inmune.¹

El curso clínico de la DA tiene variaciones estacionales, exacerbándose con el frío intenso o con el calor excesivo.¹

¡Disfruta el verano al máximo! Pero cuidado con el sudor...



La radiación UV puede disminuir la severidad de los síntomas en algunos pacientes con DA al suprimir la producción de superantígenos como el *S. aureus* y estimular la síntesis cutánea de vitamina D.¹

Sin embargo, el calor no es bien tolerado, provoca una mayor sudoración, cambios en el pH del sudor, mayor alcalinidad y, por lo tanto, crecimiento bacteriano, irritación y prurito (picazón).¹

Consejos:

- Use sombreros de ala ancha y telas holgadas (algodón) ^{2,3}
- Tome una ducha fría o baño frío si sale y transpira demasiado.²
- El aire seco dentro del hogar empeora el eccema; el uso de humidificadores ayuda en caso de usar aire acondicionado. ⁴
- Si su hijo va a nadar, aplicar emoliente antes de nadar e inmediatamente después de ducharse.^{2,3}
- Tener en cuenta que al nadar, el agua puede irritar la piel. Enjuáguese bien luego de esta actividad y vuelva a aplicar crema hidratante y bloqueador solar. ^{2,3}
- Beba abundante agua.²
- Use protector solar hipoalergénico.³
- Aplique los emolientes y aproximadamente media hora más tarde aplique protección solar (pero antes de que el niño se exponga al sol).³
- El protector solar deberá aplicarse cada dos horas e inmediatamente después si su hijo ha nadado.³

Invierno: ¡frío y sudores!



El invierno se relaciona con una temporada de piel más seca y más irritada. La humedad más baja, el viento helado y el calefacción interior pueden disminuir mucho la humedad tan necesaria para tu piel: el invierno trae todo tipo de desafíos adicionales para las personas con eccema.^{4,5}

A continuación, se ofrecen algunos consejos para ayudar a que la piel se mantenga hidratada durante el invierno:⁴

- Utilice un humidificador para aumentar la humedad en el aire. Esto puede evitar que la piel se seque, se agriete y pique.
- Una alternativa es colocar un recipiente con agua en cada habitación (esto también puede generar bacterias, así que asegúrese de vaciar, limpiar y rellenar los recipientes con agua diariamente).
- Cambie a un humectante a base de aceite, cuanto más aceite contenga una crema hidratante, más protegerá contra la pérdida de humedad.
- Vístete en capas. El uso de capas le permite quitarse la ropa según sea necesario para evitar el sobrecalentamiento.
- Usar guantes. Proteger las manos del aire frío y la baja humedad juega un papel importante en la prevención de los brotes. Usar guantes de algodón en contacto con la piel y un guante de tela diferente encima del de algodón.
- Quítese la ropa y los zapatos mojados inmediatamente. Estos pueden irritar la piel y provocar un brote.

Primavera, sinónimo de polen...



En primavera y verano, es cuando más se propaga el polen^{7,8}. Es uno de los factores medioambientales que pueden desencadenar una crisis de eccema en una persona atópica.⁶⁻⁸

Se libera fundamentalmente por las mañanas y alcanza la máxima concentración en el aire por la tarde.⁷

- Identificar y evitar plantar árboles con potencial alergeno conocido e identificar la época de polinización (como el olivo, abedul, *Dactylis glomerata*)^{6,7}
- Evitar viajes en moto o bicicleta. En auto llevar ventanillas cerradas y filtro antipolen⁷
- Usar gafas de sol o mascarilla para boca y nariz en los días más complicados⁷
- Mantener cerradas ventanas de la casa⁷
- Usar aire acondicionado y filtros HEPA⁷
- Ventilar a primera hora y en breve espacio de tiempo⁷
- Evitar secar ropa en el exterior⁷
- Tras salidas al exterior, ducharse y cambiarse de ropa⁷

*HEPA: *High efficiency particle arresting* /recogedor de partículas de alta eficiencia

Referencias

1. Academia Española de Dermatología y Venereología. Guía para pacientes con dermatitis atópica. Disponible en:
<https://aedv.es/wp-content/uploads/2020/06/Gui%CC%81a-dermatitis-ato%CC%81pica-VF.pdf>.
2. National Eczema Association. 20 tips for managing eczema in summer. Disponible en:
<https://nationaleczema.org/summer-tips/>
3. Nottingham Support Group for Carers of Children with Eczema. Atopic Eczema: Sun, Holidays and Fun - Information for Parents. Disponible en:
<http://www.nottinghameczema.org.uk/documents/sun-holidays-fun.pdf>
4. National Eczema Society. Six Tips For Keeping Eczema Calm In Winter. Disponible en:
<https://nationaleczema.org/blog/six-tips-for-keeping-eczema-calm-in-winter/>
5. Kim YM, et al. The effects of particulate matter on atopic dermatitis symptoms are influenced by weather type: Application of spatial synoptic classification (SSC) Int J Hyg Environ Health. 2018;221:823–829.
6. Escarrer Jaume M, Muñoz-López F. Importancia de los aeroalergenos en la etiopatogenia de la dermatitis atópica. Allergol Immunopathol (Madr). 2002 May-Jun;30(3):126-34. Spanish. doi: 10.1016/s0301-0546(02)79105-2. PMID: 11988143.
7. Santana Rodríguez C, Rivas Juesas C, García Fernández ME. Aeroalérgenos: pólenes, ácaros, hongos, animales y otros. Medidas de evitación. Protoc diagn ter pediátr. 2019;2:65-85.
8. Bosma AL, Ouwerkerk W, Middelkamp-Hup MA. Children with atopic eczema experiencing increased disease severity in the pollen season more often have hay fever at a young age and a dark skin type. J Dermatol. 2021 Apr;48(4):470-475. doi: 10.1111/1346-8138.15750. Epub 2021 Jan 6. PMID: 33404119; PMCID: PMC8048828.

Material dirigido al público en general y validado por el Departamento Médico de Pfizer. El contenido de este material está destinado únicamente para fines educativos y no reemplaza el diagnóstico de su médico tratante.

Código: PP-CIB-CHL-0092