



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers

Dermatitis atópica

Una guía para su familia



© Boston Children's Hospital, 2023. All rights reserved.

Fecha de publicación 22/mar/2023 #170312.

Este cuadernillo tiene fines educativos exclusivamente. Para recibir consejo médico específico, diagnóstico y tratamiento, hable con su proveedor de atención médica.

Reconocimientos

Esta guía fue diseñada y redactada por:

Jennifer LeBovidge, PhD, Boston Children's

Lynda C. Schneider, MD, Boston Children's

Karol G. Timmons, RN, MS, CPNP, Boston Children's

Queremos dar las gracias a nuestros colaboradores por sus valiosas contribuciones al desarrollo de esta guía:

Kristen Corey, MD, Boston Children's

Sophia Delano, MD, Boston Children's

Wendy Elverson, RD, LDN, Boston Children's

Sadaf Hussain, MD, Boston Children's

Marilyn G. Liang, MD, Boston Children's

Corinna Rea, MD, MPH, Boston Children's

Asimismo, damos las gracias a los siguientes revisores que compartieron con nosotros su tiempo y experiencia para ayudarnos a mejorar la guía:

Nicole Akar-Ghibril, MD, Boston Children's

Maria Benoit, RN, CPN, Boston Children's

Elizabeth S. Burke-Roberts, RN, MSN, CPNP, Boston Children's

Megan Day-Lewis, MSN, RN, CPNP, Boston Children's

Brittany Esty, MD, MPH, CPPS, Boston Children's

Jennifer Gingrasfield, MSN, PNP, Boston Children's

Joyce Hennessy, RN, CPN, Boston Children's

John Lee, MD, Boston Children's

Megan O. Lewis, MSN, RN, CPNP, Children's Hospital of Philadelphia

Peter Lio, MD, Northwestern University Feinberg School of Medicine,
Medical Dermatology Associates of Chicago

Andrew MacGinnitie, MD, PhD, Boston Children's

Maile Moore, RN, PNP, Boston Children's

Jennifer Moyer Darr, LCSW, National Jewish Health

Dianna Queheillalt, CPNP, AE-C, Boston Children's

Allison Scalia, RN, BSN, Boston Children's

Rachel Tunick, PhD, Boston Children's

Estamos profundamente agradecidos a nuestros pacientes con dermatitis atópica y sus familias, quienes inspiraron el desarrollo de esta guía y compartieron con nosotros sus comentarios y consejos para sobrellevar la enfermedad con el propósito de ayudarnos a mejorar la guía.

Índice de contenidos

1 /

Conocimientos básicos de la dermatitis atópica

- 1 ¿Qué es la dermatitis atópica?
- 2 ¿Qué causa la dermatitis atópica?
- 3 ¿Cómo actúa el tratamiento?

2 /

Tratamiento de la dermatitis atópica

- 4 Baño
- 5 Hidratación
- 8 Esteroides tópicos
- 9 Otros medicamentos
- 10 Baños con blanqueador
- 11 Cómo combatir las infecciones
- 12 Cómo evitar los factores desencadenantes
- 14 Vendajes húmedos
- 15 Uso de un plan de acción escrito

3 /

Control de la dermatitis atópica

- 17 Control del ciclo de picazón-rascado
- 21 Qué hacer para mejorar el sueño
- 23 Enseñar a los niños a participar en el cuidado de la piel
- 26 Cómo lidiar con las inyecciones de dupilumab
- 28 Control de la dermatitis atópica en la escuela y la guardería
- 29 Cómo enfrentar las dificultades emocionales
- 31 Uso de estrategias de relajación
- 32 Ejemplo de visualización guiada
- 34 Dónde puede conseguir apoyo

4 /

Apéndice

- 35 Recursos adicionales



¿Qué es la dermatitis atópica?

Punto importante: La dermatitis atópica es una enfermedad común de la piel. Hace que la piel se reseque, enrojezca y pique mucho.

La dermatitis atópica (denominada también eccema) afecta a las personas en distintas partes del cuerpo. En los niños, habitualmente aparece en las mejillas, el cuello, las manos, la parte interna de los brazos, detrás de las rodillas, los tobillos y los pies. Estas áreas pueden variar a medida que los niños crecen.

La dermatitis atópica no es una enfermedad contagiosa. Eso significa que no se transmite de una persona a otra.

La dermatitis atópica afecta la vida diaria de los niños.

La picazón puede dificultarles dormir y prestar atención en la escuela. Algunos niños sienten vergüenza por cómo luce su piel o se vuelven irritables cuando están cansados y sienten picazón.

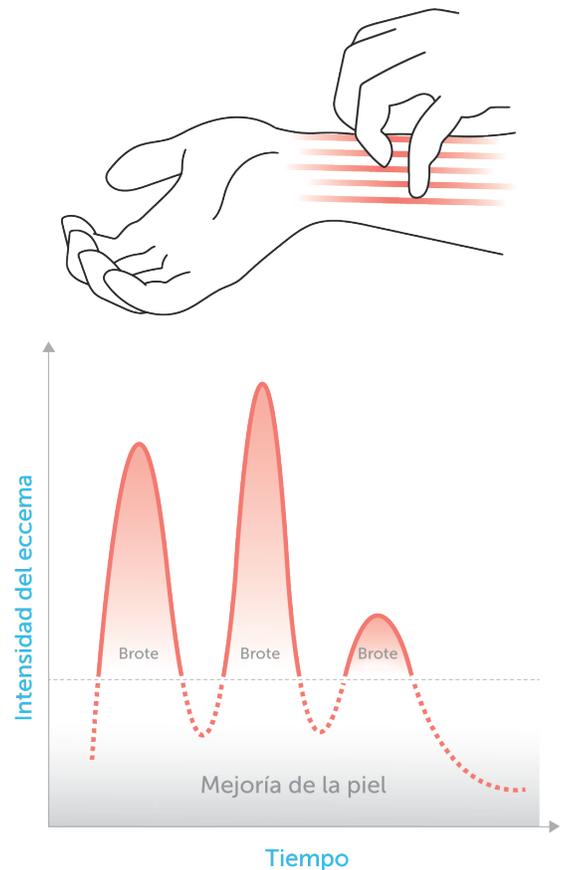
La dermatitis atópica es una enfermedad crónica.

Eso significa que a veces dura toda la vida y no se cura completamente. Algunos niños mejoran al cabo de varios años y sus síntomas son más leves cuando llegan a la escuela primaria.

La dermatitis atópica se presenta en ciclos. Hay épocas en las que empeora (denominadas "brotes") y épocas en las que mejora (vea la Figura 1). No existe una cura para la dermatitis atópica.

Sin embargo, un buen plan de cuidados de la piel usando medicamentos puede ayudar a mejorar la piel y a tratar rápidamente los brotes. Es importante que lleve a su hijo(a) a sus citas regulares con su médico o profesional de enfermería.

Figura 1 La dermatitis atópica se presenta en ciclos, con épocas en las que empeora y épocas en las que mejora.



¿Qué causa la dermatitis atópica?

Punto importante: La dermatitis atópica es un tipo de eccema causado por los genes y por factores desencadenantes presentes en el ambiente.

La dermatitis atópica altera el funcionamiento de la piel y del sistema inmunitario (las defensas de nuestro cuerpo contra los gérmenes y las enfermedades). Es más probable en niños que tienen familiares con dermatitis atópica, asma o fiebre del heno (una alergia a factores ambientales).

En **una piel sana**, la capa más externa de la piel actúa como una pared hecha de ladrillos (vea la Figura 2). Las células de la piel son como los ladrillos. Las proteínas y las grasas presentes en la piel mantienen unidos los ladrillos y forman un sello (como una argamasa). Esta barrera protectora de la piel retiene la hidratación en el interior y mantiene fuera lo que puede hacerle daño.

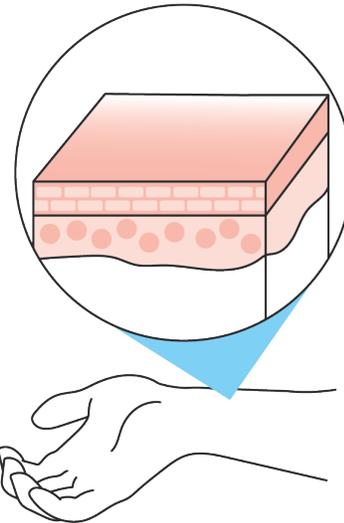
Con la dermatitis atópica, la barrera de la piel no es tan fuerte como debería. Podría ser que la piel no produzca tantas proteínas y grasas como en otras personas, por lo que aparecen grietas entre las células de la piel. Eso significa que:

- La piel pierde hidratación y se reseca.
- Cosas que irritan la piel (como los jabones fuertes) o provocan una reacción alérgica (como el polen de los árboles) penetran en la piel con mayor facilidad. El sistema inmunitario reacciona de forma exagerada y libera sustancias químicas que causan inflamación o enrojecimiento y picazón en la piel.
- Las bacterias y los virus pueden entrar con más facilidad y causar infecciones.

Rascarse rompe aun más la barrera de la piel. Esto es lo que se conoce como el ciclo de picazón-rascado.

Figura 2 Una piel sana retiene la hidratación en el interior y mantiene fuera lo que puede hacerle daño. Con la dermatitis atópica, la barrera de la piel no es tan fuerte.

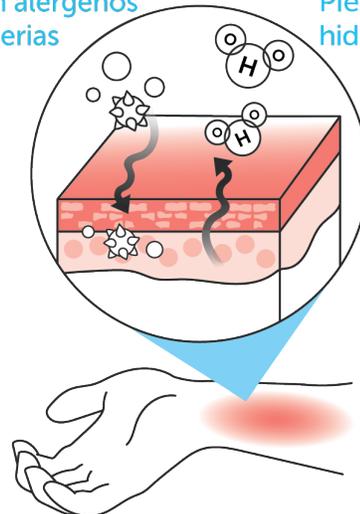
Piel sana



Piel con dermatitis atópica

Entran alérgenos y bacterias

Pierde hidratación



¿Cómo actúa el tratamiento?

Punto importante: La dermatitis atópica no tiene cura, pero el tratamiento puede mantener controlados los síntomas.

Las distintas partes del tratamiento actúan en conjunto para reparar la barrera de la piel y abordar los 4 aspectos principales de la enfermedad (vea la Figura 3):

- Piel seca
- Inflamación (causada por la respuesta del cuerpo a irritantes y alérgenos)
- Picazón
- Infecciones

El proveedor de atención médica de su hijo(a) le dirá qué tratamientos usar. Es importante seguir sus recomendaciones. Cuando las familias usan solo algunos de los tratamientos, la piel no mejora tanto como podría. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo(a) si tiene preguntas o inquietudes en relación con cualquiera de los tratamientos.

En la siguiente sección de este manual (Cómo tratar la dermatitis atópica) se explica cada uno de los distintos tratamientos y se proporcionan consejos prácticos para que sean más fáciles de seguir.

Figura 3 Tratar todos los aspectos de la dermatitis atópica ayuda a controlar los síntomas.



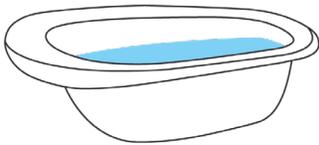
Baño

Punto importante: Los baños ayudan a devolver la hidratación a la piel. También eliminan las costras, limpian la piel de irritantes y pueden ayudar a calmar la picazón.

Es muy importante aplicar un producto hidratante en la piel inmediatamente después de que su hijo(a) se bañe o se duche. Bañarse o ducharse sin aplicar después un producto hidratante puede hacer que la piel se reseque. Usar un producto hidratante ayuda a sellar la hidratación y reparar la barrera de la piel. Este método se conoce como “remojar y sellar” (vea la Figura 4).

Figura 4 El método “remojar y sellar”

Remojar



Remoje en la bañera durante 5-10 minutos usando agua tibia (no caliente). Utilice un limpiador suave y no frote la piel.

Sellar



Aplice un hidratante o el medicamento recomendado por su profesional médico. Trate de aplicar el hidratante antes de 3 minutos después de secar la piel a toquecitos.

Consejos para el baño

- Su hijo(a) debe permanecer en remojo en agua tibia de 5 a 10 minutos todos los días o con la frecuencia que le recomiende su proveedor de atención médica. No debería darse duchas prolongadas con agua caliente. Aunque le podrían gustar este tipo de duchas porque quitan la picazón por un momento, lo cierto es que resecan la piel y agravan la dermatitis atópica.
- Utilice pequeñas cantidades de productos limpiadores suaves que no contengan jabón, como el limpiador suave para la piel Cetaphil® o los productos Vanicream™. También está bien que bañe a su hijo(a) solo con agua.
- No utilice jabones, baños de burbujas ni productos que contengan fragancias, ingredientes alimentarios o ingredientes de origen vegetal (como la lavanda, el aceite de árbol de té, la cocamidopropil betaína o betaína de coco, y la caléndula). Estos ingredientes pueden irritar la

piel. Los jabones “para bebés” también pueden irritar la piel.

- Después del baño, seque la piel con una toalla a toquecitos suaves. Secar demasiado la piel puede quitarle hidratación. No frote la piel. Frotar es igual que rascar, solo que de forma disfrazada.
- Aplique el hidratante sobre la piel húmeda de su hijo(a) inmediatamente después del baño, antes de que transcurran 3 minutos, con el fin de sellar la hidratación.
- El proveedor médico de su hijo(a) puede recomendarle que agregue una pequeña cantidad de blanqueador al agua del baño. Esto puede ayudar a prevenir infecciones de la piel y a reducir la inflamación. Para obtener más información, consulte la sección “Cómo combatir las infecciones”.
- Cuando el clima es cálido, una piscina para niños puede ser una alternativa divertida a los baños tradicionales.

Hidratación

Punto importante: Los productos hidratantes retienen el agua en la piel y ayudan a reparar la barrera cutánea. Pueden ayudar a hacer que la piel pique menos.

Los productos hidratantes atrapan la hidratación de la piel para que no se reseque tanto. También ayudan a reparar la barrera de la piel y a evitar que penetren productos irritantes, alérgenos y bacterias.

Los productos hidratantes se agrupan en función de cuánto aceite y agua contienen.

- Los ungüentos son los más densos y contienen la mayor cantidad de aceite. Por lo general, los ungüentos son la mejor alternativa para las personas con dermatitis atópica, ya que son los que mejor sellan la hidratación en la piel.
- Hay algunas cremas con ingredientes añadidos (como las ceramidas) que también retienen bien la hidratación.
- Las lociones son las menos espesas y no son muy buenas para las personas con dermatitis atópica.

UNGÜENTO ✓✓	CREMA ✓	LOCIÓN ✗
En su mayor parte es aceite	Es una mezcla de aceite y agua	En su mayor parte es agua
Es la mejor opción para mantener la hidratación de la piel	Se siente más ligera	No es muy eficaz para mantener la hidratación de la piel
Es menos probable que arda o provoque escozor		Contiene alcohol y puede resecar la piel

Los productos “naturales” u “orgánicos” para el cuidado de la piel a veces empeoran su estado. Los ingredientes alimentarios o de origen vegetal puede irritar la piel. El uso de estos ingredientes en la piel irritada también puede hacer que su hijo(a) desarrolle más alergias en el futuro.



Hidratación

Cómo aplicar el hidratante

- Con el fin de evitar que las bacterias de sus manos contaminen el producto, utilice una cuchara para sacar del envase la cantidad de hidratante que necesite.
- Si su hijo(a) usa un medicamento para la piel, como un esteroide tópico, aplique primero el medicamento. Luego, aplique encima el hidratante.

Figura 5 Buenas opciones de productos hidratantes



Tipos de hidratantes

- Evite los productos hidratantes que contienen fragancias, alcohol, colorantes, ingredientes de origen vegetal e ingredientes alimentarios (inclusive aceites de frutos secos).
- Algunas buenas opciones de ungüentos e hidratantes más densos son el ungüento hidratante Vanicream™, el ungüento curativo CeraVe®, Aquaphor® y Vaseline® (vea la Figura 5).
- Algunas buenas opciones de cremas son la crema hidratante Vanicream™, la crema hidratante CeraVe®, la crema hidratante Cetaphil® y Eucerin®.
- El aceite mineral puede ayudar a hidratar el cuero cabelludo de los bebés con dermatitis seborreica o costra láctea.
- A su hijo(a) pueden gustarle algunos hidratantes más que otros. Es buena idea probar distintos tipos.
- Consulte siempre al proveedor de atención médica de su hijo(a) si tiene dudas sobre si un producto para el cuidado de la piel es una buena opción para su hijo(a).

Cuándo aplicar el hidratante

- Aplique el producto hidratante al menos dos veces al día, aunque la piel de su hijo(a) esté bien. Esto ayuda a que la barrera de piel se mantenga fuerte. Resulta útil usar el hidratante con mayor frecuencia durante el día, en especial cuando su hijo(a) tiene un brote.
- El hidratante siempre se debe aplicar justo después de que su hijo(a) se bañe o se lave las manos para sellar la hidratación.
- **Si su hijo(a) es un(a) bebé o un(a) niño(a) pequeño(a):** Utilice el hidratante después de cada cambio de pañal. Este es un buen método para recordar mantener su piel bien hidratada.
- Asegúrese de que la guardería o la escuela de su hijo(a) tenga una cantidad suficiente de hidratante para aplicárselo a lo largo del día. Considere comprarle hidratantes en envases pequeños para que pueda mantenerlos en el pupitre o la mochila.

Esteroides tópicos

Punto importante: Los esteroides tópicos son medicamentos que ayudan a tratar la inflamación con el fin de reducir el enrojecimiento, la irritación y la picazón.

Un producto "tópico" es algo que se aplica sobre la piel. Los esteroides tópicos son medicamentos que ayudan a tratar la inflamación con el fin de reducir el enrojecimiento, la irritación y la picazón (vea la Figura 6).

Los esteroides tópicos se formulan en distintas concentraciones. El proveedor de atención médica de su hijo(a) le dirá qué esteroide tópico usar. Eso dependerá de la edad de su hijo(a), la parte del cuerpo afectada y la gravedad de la dermatitis atópica.

Consejos para usar esteroides tópicos

Siga las instrucciones del proveedor de atención médica de su hijo(a) para usar los esteroides tópicos. **Asegúrese de que entienda:**

- En qué partes del cuerpo se deben usar esteroides tópicos y en qué partes no
- Qué cantidad hay que aplicar
- Cuánto tiempo se deben usar

Aplique con suavidad una pequeña cantidad en las áreas enrojecidas, inflamadas y que le pican, 2 veces al día (o con la frecuencia que le recomiende el proveedor de atención médica).

Lávese las manos antes y después de aplicar esteroides tópicos.

No use un esteroide tópico como hidratante. Además del esteroide tópico, su hijo(a) también necesita que le aplique un hidratante al menos 2 veces al día. Aplique siempre el esteroide tópico primero y después aplique encima el hidratante.

No compare el "porcentaje" del esteroide tópico con el de otro medicamento. Los porcentajes varían para cada tipo de medicamento. Por ejemplo, el clobetasol

propionato al 0.05% es mucho más fuerte que la hidrocortisona al 2.5%.

No use esteroides tópicos más tiempo del recomendado ni en otras partes del cuerpo que no le hayan indicado.

¿Los esteroides tópicos son seguros de usar?

Los esteroides tópicos son seguros si usted los usa siguiendo las instrucciones del proveedor de atención médica de su hijo(a). Todos tenemos esteroides en el cuerpo para combatir la inflamación y mantenernos sanos. Los esteroides tópicos fueron creados para copiar este proceso y nuestros cuerpos los reconocen. Funcionan bien para curar la piel y hacen que su hijo(a) se sienta mejor. Si se trata un brote cuando está iniciando en lugar de esperar hasta que empeore podría reducir el uso de esteroides tópicos. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo(a) si tiene preguntas o temores en relación con cualquiera de los medicamentos de su hijo(a).

Figura 6 Los esteroides tópicos ayudan a tratar la inflamación y le dan a la piel tiempo para sanar.



Otros medicamentos

El proveedor de atención médica de su hijo(a) puede hablar con usted sobre medicamentos que podrían ayudarle.

Otros medicamentos tópicos para tratar la inflamación

Existen otros medicamentos tópicos para tratar la inflamación y la picazón, y que no son esteroides tópicos. Estos pueden usarse en toda la piel y durante más tiempo. Algunos ejemplos de estos medicamentos son:

- **Pimecrolimus crema** (Elidel®)
- **Tacrolimus ungüento** (Protopic®)
- **Crisaborale ungüento** (Eucrisa®)

Estos medicamentos tópicos a veces pueden arder o producir un poco de escozor. Por lo general, esta reacción disminuye después de los primeros días. Muchas familias han notado que enfriar estos medicamentos en el refrigerador ayuda a reducir el ardor.

Dupilumab

El dupilumab (Dupixent®) es un medicamento a "biológico". Los medicamentos biológicos bloquean una parte específica del sistema inmunitario. El dupilumab se usa para tratar la dermatitis atópica de moderada a intensa cuando no ha mejorado con otros tratamientos. Evita que el sistema inmunitario reaccione de forma exagerada y provoque inflamación y picazón. El dupilumab se administra en el hogar en forma de inyecciones subcutáneas (debajo de la piel).

Inhibidores de la quinasa Janus (inhibidores de JAK)

Los inhibidores de JAK bloquean las señales del sistema inmunitario que causan las inflamación y picazón.

Los niños de 12 años en adelante pueden usar **ruxolitinib crema** (Ozpelura™). Este es un inhibidor de JAK tópico que se puede usar durante un período corto de tiempo en un área limitada del cuerpo.

Los inhibidores de JAK orales son medicamentos que se toman por la boca en forma de pastillas, una vez al día. Se usan para tratar casos de dermatitis atópica de moderada a intensa que no han mejorado con otros tratamientos. Estos medicamentos pueden debilitar el sistema inmunitario. Las personas que toman estos medicamentos tienen que hacerse análisis de sangre para vigilar los efectos secundarios. Los inhibidores de JAK que se usan para tratar la dermatitis atópica son:

- **Upadacitinib** (Rinvoq®) en pacientes a partir de los 12 años de edad
- **Abrocitinib** (Cibinqo™) en pacientes a partir de los 12 años de edad

Se están creando nuevos tratamientos para la dermatitis atópica. El proveedor de atención médica de su hijo(a) puede hablar con usted sobre medicamentos que podrían ayudarle.

Baños con blanqueador

Punto importante: Los baños con blanqueador pueden ayudar a bajar la inflamación y reducir la intensidad de la dermatitis atópica.

Los baños con blanqueador diluido (rebajado con agua) son seguros, incluso para los bebés. Tomar un baño con blanqueador es como nadar en una piscina de agua con cloro.

Instrucciones para preparar un baño con blanqueador

- 1 Llene la bañera con agua tibia.
- 2 Agregue el blanqueador y agite para que se mezcle con el agua de la bañera (vea la Figura 7).
- 3 Su hijo(a) debe permanecer en remojo en el agua con blanqueador durante unos 10-15 minutos. No es necesario que enjuague a su hijo(a) después del baño con blanqueador, pero puede hacerlo si siente que tiene la piel reseca.
- 4 Seque la piel con una toalla a toquécitos suaves.
- 5 Aplique los medicamentos y el hidratante mientras la piel aún esté húmeda (antes de que transcurran 3 minutos).

Figura 7 El blanqueador puede ser regular (con una concentración de hipoclorito de sodio de entre 5% y 6%) o concentrado (con una concentración del 8%). La cantidad de blanqueador que usted use dependerá de la concentración y del tamaño de la bañera. Si solo está llenando la bañera hasta la mitad, puede usar la mitad de la cantidad de blanqueador.



Blanqueador regular



Blanqueador concentrado

Blanqueador regular:

Para una bañera llena (unos 40 galones o 151 litros de agua), agregue 1/2 taza de blanqueador.

Para una bañera infantil, agregue 1 cucharadita de blanqueador por cada galón (3.7 litros) de agua.

Blanqueador concentrado:

Para una bañera llena (unos 40 galones o 151 litros de agua), agregue 1/3 de taza de blanqueador.

Para una bañera infantil, agregue 1/2 cucharadita de blanqueador por cada galón (3.7 litros) de agua.

Consejos para usar los baños con blanqueador

- Bañe a su hijo(a) con blanqueador **al menos 2 veces a la semana.**
- **Evite usar un blanqueador perfumado.** Por ejemplo, hay algunos blanqueadores que tienen olor a lavanda.
- Evite usar un blanqueador espeso.
- **Trate de hacer que su hijo(a) mantenga sumergido todo el cuerpo** desde el cuello para abajo. Puede usar un pañito húmedo (empapado con el agua del baño) para cubrirle los hombros, el cuello, la cara y la cabeza. Es seguro que su hijo(a) se moje la cabeza.
- Si su hijo(a) es pequeño(a) y se baña sentado(a) en una bañera con poca agua: **Vierta agua de la bañera sobre las partes de su cuerpo que no queden sumergidas.** O póngale una camiseta o un mameluco (enterizo) blancos para estar en la bañera. Durante el baño, vierta agua sobre la camiseta o el mameluco para mantener la piel húmeda con la mezcla de la bañera.
- Si no tiene bañera, puede usar una botella atomizadora para preparar una mezcla de agua con blanqueador y usarla antes o después de la ducha. **Para una botella pequeña, agregue 0.15 mL de blanqueador por cada taza de agua.** Puede pedirle al proveedor de atención médica de su hijo(a) o a su farmacéuta una jeringa de 1 mL para medir el blanqueador. Etiquete la botella para asegurarse de que no se utilice para otras cosas. No rocíe directamente el rostro o el cuello de su hijo(a). Rocíe un paño con el agua de la botella y úselo para limpiarle el rostro y el cuello.

Cómo combatir las infecciones

Punto importante: Con dermatitis atópica, es más probable que ocurran infecciones porque la barrera de la piel no es tan fuerte como debería.

Las infecciones de la piel agravan la dermatitis y hacen que sean más difícil tratarla. Es importante prevenir, reconocer y tratar las infecciones de la piel.

¿Qué hago si mi hijo(a) tiene una infección en la piel?

Si cree que su hijo(a) podría tener una infección en la piel, llame al proveedor de atención médica de su hijo(a). Este profesional puede tomarle una muestra para identificar qué tipo de infección tiene.

- Las infecciones comunes por bacterias son las causadas por el estafilococo *aureus* resistente a la metilina (MRSA, por sus siglas en inglés) el estafilococo *aureus* sensible a la metilina (MSSA, por sus siglas en inglés) y el estreptococo.
- Las infecciones virales comunes incluyen el virus del herpes simple, el virus de Coxsackie y el virus del molusco contagioso.

Signos de infección en la piel:

- Áreas abiertas, con secreciones o costras
- Mal olor
- Pequeñas ampollas llenas de un líquido transparente o de pus
- Enrojecimiento que empeora
- Dolor o molestia
- La piel se ve "diferente" a como se ve típicamente con la dermatitis atópica

Si su hijo(a) tiene una infección en la piel, su proveedor de atención médica puede recetarle:

- Un antibiótico tópico (que se aplica en la piel). La mupirocina (Bactroban®) es un ungüento antibiótico que pueden recetarle para ser usado en pequeñas áreas de la piel. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo(a) sobre los medicamentos que le administra. Algunos ungüentos antibacterianos que se venden sin receta (como Neosporin®) pueden provocar reacciones y no son recomendables.
- Un medicamento antibiótico o antiviral oral (una pastilla o un líquido que se toma por boca). Es importante que le dé este medicamento a su hijo(a) el tiempo completo que le indique su proveedor de atención médica y no interrumpa el tratamiento antes.

Cómo evitar los factores desencadenantes

Punto importante: Algunos niños con dermatitis atópica son sensibles a factores específicos que desencadenan brotes en ellos (es decir, hacen que tengan un brote o que este empeore). Evitar los factores desencadenantes puede ayudar a controlar la dermatitis atópica.

Los factores desencadenantes son distintos para cada persona. Es posible que algunas personas no puedan identificar ningún factor desencadenante en particular. **Estos son algunos factores desencadenantes de la dermatitis atópica:**

- Sustancias irritantes, como jabones, baños de burbujas, detergentes para lavar la ropa, ciertas telas (lana, poliéster).
- Alergias a cosas que están en el ambiente, como el polen, la caspa y la saliva de los animales, el moho y los ácaros del polvo.
- Alérgenos por contacto (cosas que tocan la piel) como los perfumes y las fragancias, ingredientes procedentes de plantas o flores, y el níquel (metal presente en joyas, cierres o zippers y botones).
- Temperatura y humedad (clima muy caliente, frío, seco o húmedo)
- Estrés emocional (ansiedad, frustración)
- Enfermedades e infecciones virales

Niños con alergias

El proveedor de atención médica de su hijo(a) le ayudará a saber si las alergias podrían ser un factor desencadenante de su dermatitis atópica. Podría recomendarle que lleve a su hijo(a) a un alergólogo. El alergólogo estudiará los síntomas de su hijo(a) y sus antecedentes médicos y familiares, y le hará análisis de sangre y de piel para determinar si su hijo(a) tiene alergias.

Si su hijo(a) tiene alergias ambientales:

- Pídale a su proveedor de atención médica un plan que le ayude a evitar las cosas a las que es alérgico(a). Este plan podría incluir cosas como mantener las ventanas cerradas durante la temporada de polen, tomar un baño y cambiarse la ropa después de estar cerca de mascotas o después de realizar actividades al aire libre, o lavar las sábanas con agua muy caliente para matar los ácaros del polvo.
- El proveedor de atención médica de su hijo(a) puede recomendarle medicamentos que ayudan a controlar los síntomas de alergia.

Si su hijo(a) tiene alergias alimentarias:

Cerca del 30% de los niños con dermatitis atópica tienen alergias alimentarias. En algunos de estos niños, la dermatitis atópica puede agravarse si comen alimentos a los que son alérgicos. Sin embargo, **eliminar esos alimentos de su dieta no curará la dermatitis alérgica.** Un buen cuidado de la piel marca una gran diferencia. No elimine ningún alimento de la dieta de su hijo(a) a menos que su proveedor de atención médica le diga que lo haga. Evitar alimentos sin contar con un buen asesoramiento médico puede afectar al crecimiento y la nutrición de su hijo(a) sin ayudar a controlar su dermatitis atópica.

- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo(a) sobre cómo evitar los alimentos a los que es alérgico(a).

- Puede serle útil consultar a un nutricionista matriculado que tenga experiencia en el área de las alergias alimentarias. El nutricionista puede asegurarse de que la dieta de su hijo(a) sea balanceada y satisfaga todas sus necesidades nutricionales para crecer. Puede ayudarlo a encontrar alternativas sanas que le gusten para sustituir los alimentos que su hijo(a) debe evitar.
- Pregunte al proveedor de atención médica de su hijo(a) si debe tener un autoinyector de epinefrina para tratar reacciones alérgicas.
- Evite usar productos con fragancias para perfumar el hogar, como velas, incienso, ambientadores eléctricos y aerosoles aromáticos.
- Lave con agua muy caliente sus peluches favoritos al menos una vez a la semana. Séquelos en la secadora para eliminar los ácaros del polvo y otros alérgenos.
- Cuando viaje, lleve consigo su propia almohada o fundas desechables contra los ácaros del polvo.

Baños o duchas

- Utilice productos limpiadores suaves que no contengan jabón. Encontrará ideas en la sección sobre el baño.
- Evite los jabones y productos para la piel "orgánicos" que puedan tener ingredientes alimentarios o derivados de flores o plantas.

Ropa

- Utilice prendas de vestir suaves y lisas que no cause fricción o picazón en la piel. Las telas de algodón son una buena elección. La ropa hecha de polar ("fleece"), lana o poliéster puede irritar la piel.
- Si su hijo(a) tiene dermatitis atópica en el cuello, evite el uso de cadenas o collares y trate de hacer que mantenga el cabello apartado del cuello. Trenzar el cabello para dormir puede ayudar a mantener el cabello alejado del cuello y de la piel hidratada.

En su hogar

- Utilice aparatos de aire acondicionado o ventiladores cuando haga calor.
- Evite usar productos perfumados, como hidratantes, limpiadores, detergentes para la ropa, suavizantes para la ropa y toallitas para la secadora que contengan fragancias.

Consejos para practicar deportes

- Póngale a su hijo(a) una capa inferior de ropa debajo del uniforme o del equipo de deporte que roce contra la piel.
- Su hijo(a) debe bañarse o ducharse lo más pronto posible y aplicarse hidratante después de practicar deporte u otras actividades que le hagan sudar.
- Si su hijo(a) no puede ducharse o bañarse inmediatamente después de practicar deporte, es útil que lleve consigo una muda de ropa para que no permanezca con la ropa sudada.
- Enjuague bien a su hijo(a) después de nadar en una piscina o en el mar. Lleve consigo un hidratante pequeño para usarlo después del enjuague.
- Lave los uniformes de deporte a menudo usando agua caliente y enjuáguelos dos veces.
- Rocíe el equipo de deporte que use cerca de la piel (como los protectores) con una solución de blanqueador diluido (1 cucharadita de blanqueador por cada galón de agua). A continuación enjuáguelo bien. Deje que se sequen antes de guardarlo.

Vendajes húmedos

Punto importante: Los vendajes húmedos se usan para ayudar a la piel cubriéndola con una capa protectora húmeda.

Los vendajes ayudan a:

- Mantener la hidratación de la piel
- Calmar la picazón
- Acelerar el efecto sanador de los medicamentos
- Proteger la piel contra el rascado
- Hacer que su hijo(a) se sienta más cómodo(a) y pueda dormir mejor

Algunas personas usan como vendajes húmedos ropa limpia de algodón, por ejemplo un mameluco (enterizo). Puede utilizar guantes de algodón o medias largas para las manos y los pies de su hijo(a). Otras personas utilizan gasas húmedas. El proveedor de atención médica de su hijo(a) le dirá qué usar.

Los vendajes húmedos ayudan más a la piel por la noche. Aplique los vendajes después de bañar a su hijo(a) y de aplicarle un medicamento tópico y un hidratante. De esta manera ayudará a que retenga la hidratación y a que los medicamentos surtan más efecto durante la noche.

En ocasiones, los proveedores de atención médica recomiendan otros tipos de vendajes. Por ejemplo, el Unna Boot es un vendaje con óxido de zinc que se coloca alrededor de la pierna y el pie. Está hecho de gasa impregnada de óxido de zinc y aceite mineral para ayudar a que la piel se mantenga hidratada y sane.

El proveedor de atención médica de su hijo(a) le dirá qué vendajes usar. Vea la Figura 8 para saber cómo colocar los vendajes húmedos.

Los vendajes húmedos son seguros y no harán que su hijo(a) enferme.

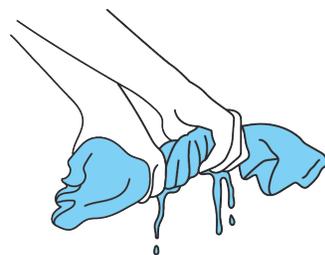
Figura 8 Consejos para colocar vendajes húmedos: Para hacer un vendaje para la rodilla o el codo, recorte la punta de una media larga de algodón o hágale unos agujeros para los dedos si a su hijo(a) le gusta tener los dedos libres cuando tiene las manos vendadas.

Paso 1



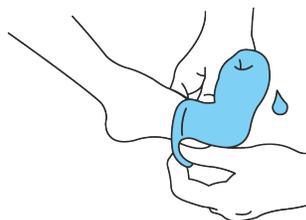
Aplique el medicamento recetado en las áreas rojas donde sienta picazón y a continuación aplique un hidratante.

Paso 2



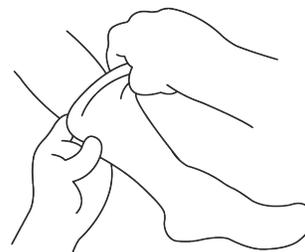
Empape el vendaje en agua tibia y exprima el exceso de agua hasta que el vendaje quede solo ligeramente húmedo.

Paso 3



Aplique el vendaje húmedo sobre la piel.

Paso 4



Utilice una capa de ropa seca sobre el vendaje húmedo.

Ideas para incorporar el cuidado de la piel en su rutina diaria: Si su hijo(a) duerme en distintos hogares durante la semana, mantenga hidratantes y medicamentos recetados en cada lugar. Si sabe que su hijo(a) va a quedarse hasta tarde o a dormir fuera de su hogar, haga que ese día se bañe y cumpla su rutina de cuidado de la piel más temprano.

Uso de un plan de acción escrito

Punto importante: Un plan de acción escrito consiste en un conjunto de instrucciones del proveedor de atención médica de su hijo(a) con todos los pasos que debe cumplir para controlar su dermatitis atópica.

El plan de acción escrito es personalizado para su hijo(a). Le ayudará a saber:

- Qué tratamientos debe aplicarle todos los días, aunque la piel de su hijo(a) esté en buen estado
- Qué tratamientos aplicarle cuando su hijo(a) tiene un brote (tiene la piel roja y le pica)
- Cómo usar los distintos medicamentos para la piel (en qué parte del cuerpo aplicarlos, qué cantidad usar, cuántas veces al día, durante cuánto tiempo)
- Cuándo y cómo comunicarse con el proveedor de atención médica de su hijo(a)

Converse con el proveedor de atención médica de su hijo(a) sobre cómo reconocer:

- Signos de un brote de dermatitis atópica (mayor picazón, enrojecimiento, resequedad)
- Signos de infección (secreción, pus, sensibilidad, fiebre, piel caliente o inflamada)

Usted es un miembro importante del equipo de tratamiento de su hijo(a). Asegúrese de que entiende todas las partes del plan de su hijo(a) y puede cumplirlo en su vida diaria. Informe al proveedor de atención médica de su hijo(a) si tiene cualquier problema para reponer los medicamentos recetados o encontrar los productos para el cuidado de la piel. Plantéele cualquier pregunta, inquietud o problema que tenga en relación con el cumplimiento del plan. El proveedor de atención médica de su hijo(a) puede ayudarle a diseñar un plan que funcione bien para su hijo(a) y su familia.



Control del ciclo de picazón-rascado

Punto importante: Aunque rascarse puede aliviar momentáneamente, en realidad hace que la dermatitis atópica empeore y que después la picazón sea mayor.

Muchas personas con dermatitis atópica afirman que lo más difícil de esta enfermedad es controlar la picazón. Rascarse hace que la piel deje de picar en ese momento, pero en realidad hace que la dermatitis atópica empeore y que después la picazón sea mayor. Algunas personas llaman a esto "ciclo de picazón-rascado" (vea la Figura 9 en la página 19).

Normalmente, decirle a su hijo(a) que no se rasque no ayuda. Es muy difícil no rascarse cuando se siente picazón. Los niños pueden sentirse frustrados porque los demás no los entienden o sentirse culpables por rascarse. Eso puede empeorar la situación, ya que el estrés puede ser un factor desencadenante. Resulta mucho más útil centrarse en las cosas que su hijo(a) puede hacer cuando sienta picazón.

Lo primero es trabajar en equipo. Asegúrele a su hijo(a) que usted entiende que la picazón le produce incomodidad, que es normal querer rascarse y que usted no está enfadado(a) con él o ella. Trabajen en equipo para encontrar maneras de controlar la picazón sin rascarse. Elogie

a su hijo(a) cuando haga otras cosas para sentirse mejor en lugar de rascarse.

Medidas para aliviar la picazón

Haga que su hijo(a) preste más atención cuando se está rascando. En ocasiones, la picazón y el rascado parecen ser muy intensos. Otras veces, posiblemente su hijo(a) ni siquiera se dé cuenta de que se está rascando. Los niños pueden rascarse más cuando:

- Están estresados, como antes de un examen o cuando un niño pequeño está teniendo una rabieta.
- No tienen nada en qué ocupar las manos, como cuando miran TV.
- Tienen la piel descubierta, como cuando le está cambiando el pañal.
- Están cansados.

Observar si existe algún patrón puede hacerle más fácil encontrar maneras de controlar la picazón. Algunas familias tienen una "señal secreta" que usan cuando su hijo(a) se está rascando, como darle un toque suave en un hombro. Esta señal les sirve de clave para que el (la) niño(a) y su familia hagan algo

para aliviarle las molestias que siente en la piel.

Busque formas de aliviar rápidamente la picazón. A menudo eso se consigue haciendo algo que le calme la piel. O también podría ser hacer algo que impida que el mensaje de picazón llegue al cerebro enviándole otros mensajes, por ejemplo el "mensaje de frío" que recibe por el contacto con una toalla húmeda.

- Aplíquelo un hidratante.
- Colóquelo sobre el área que le pica un paño húmedo o una compresa fría envuelta en una toalla. Si utiliza un paño húmedo, luego aplíquelo hidratante.
- Dele a su hijo(a) un baño o una ducha breve.
- Si hace calor, llévelo(a) a un lugar más fresco.
- En lugar de rascarlo(a), dele unas palmaditas suaves o coloque su mano con firmeza sobre la piel.

Trate de no rascar ni frotar la piel para "ayudar" a su hijo(a). Aunque los padres rasquen a sus hijos con mayor suavidad, esto no hace que cese el ciclo de picazón-rascado.



Control del ciclo de picazón-rascado

Medidas para aliviar la picazón (continuación)

Mantenga sus manos ocupadas. Si hace que su hijo(a) tenga las manos ocupadas, evitará que se toque tanto la piel. Puede ser útil tener siempre a mano objetos que su hijo(a) pueda manipular para distraerse incluso antes de que comience la picazón. Considere mantener lápiz y papel cerca de la TV o una pelota antiestrés en el pupitre que tiene en la escuela.

- Cantar canciones que se acompañan con gestos de las manos.
- Jugar con un juguete antiestrés.
- Apretar una pelota antiestrés.
- Tejer una pulsera de la amistad.
- Construir algo con bloques o Legos®.
- Dibujar o pintar.
- Tocar un instrumento musical.
- Hacer figuras de papel plegado (origami).
- Tejer con una o dos agujas.
- Dar a los bebés y a los niños pequeños algún juguete especial que solo usen durante los cambios de pañal.
- Considerar permitir el uso de dispositivos electrónicos portátiles en situaciones especiales; por ejemplo, en el auto puede ser difícil que los padres ayuden a sus hijos a controlar la picazón.

Utilice estrategias de relajación como la respiración profunda y la visualización guiada.

La relajación puede ayudar a reducir el estrés de su hijo(a), ocupar su mente en otra cosa para que deje de prestar atención a la picazón y hacer que se sienta más cómodo(a).

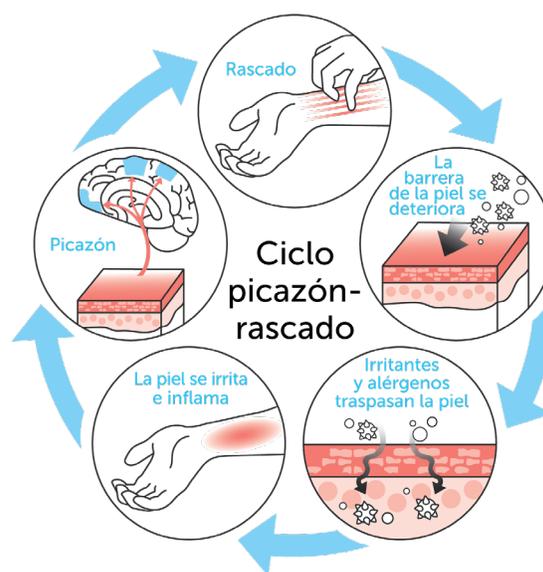
Utilice distracciones. Esto funciona mejor si el rascado no es demasiado intenso o después de tomar medidas para aliviar la piel.

- Hacer algo divertido como jugar un juego con sus amigos o padres.
- Bailar con su música favorita.
- Leer un buen libro.

Evite que la piel sufra daños.

- Bebés y niños pequeños: Puede ser útil mantener la piel cubierta con mangas largas y mamelucos (enterizos) que dificulten el rascado.
- Mantenga cortas las uñas de las manos y los pies, y límelas con una lima suave.

Figura 9 El ciclo de picazón-rascado





Qué hacer para mejorar el sueño

Punto importante: La dermatitis atópica puede hacer que a los niños les resulte más difícil dormir por las noches. Es importante seguir buenas rutinas de cuidado de la piel y de sueño.

Para muchos niños con dermatitis atópica, dormir es más difícil a causa de la picazón. Su hijo(a) puede tener problemas para quedarse dormido(a) y podría despertarse durante la noche. Si su hijo(a) no duerme bien, eso puede influir en su estado de ánimo y en su comportamiento durante el día. Tal vez se sienta cansado(a), se frustre con más facilidad o le resulte más difícil concentrarse en la escuela.

¿Por qué la picazón parece que empeora por las noches?

Todos tenemos un reloj interno (ritmo circadiano) que nos ayuda a controlar los ciclos diarios, como la hora a la que nos dormimos y nos despertamos, la temperatura de nuestros cuerpos e incluso los cambios en la barrera de la piel. En las personas con dermatitis atópica, los ciclos naturales del cuerpo pueden hacer que sientan más picazón por las noches.

Todos nos despertamos brevemente por las noches como parte de nuestros ciclos de sueño. Sin embargo, la mayoría de nosotros no se da cuenta. En los niños con dermatitis atópica, la picazón y el rascado pueden ocurrir durante esos breves despertares. Una vez que se desencadena un ciclo de picazón-rascado, puede ser más difícil que se vuelvan a dormir.

Por lo general, los niños comienzan a dormir mejor cuando su dermatitis atópica está bajo control. **Hay algunas medidas importantes que usted puede tomar para ayudar a que su hijo(a) duerma mejor:**

Cumpla las rutinas de cuidado de la piel durante la noche

Un buen cuidado de la piel durante la noche es útil porque:

- El hidratante sella la hidratación para que la piel esté menos seca y pique menos por la noche.
- Los medicamentos que se aplican sobre la piel ayudan a que sane durante la noche.
- Los vendajes húmedos mantienen la piel húmeda y bloquean el rascado para que sea menos probable que el ciclo de picazón-rascado despierte a su hijo(a).
- Los baños regulares con blanqueador ayudan a controlar la inflamación de la piel que provoca la picazón.

Cuando haga calor, utilice aire acondicionado por las noches para que su hijo(a) se sienta cómodo(a).

El proveedor de atención médica de su hijo(a) puede recomendarle que use un antihistamínico oral (que se toma por la boca) por las noches. Los antihistamínicos pueden ayudar a que su hijo(a) sienta sueño. Sin embargo, no se ha demostrado que ayuden a controlar el ciclo de picazón-rascado.

Qué hacer para mejorar el sueño

Siga una rutina de sueño saludable

- Haga que su hijo(a) se acueste a dormir y se levante a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana. Es más fácil controlar la hora de levantarse y esto ayuda a establecer una hora fija para ir a la cama.
- Evite las siestas en las últimas horas de la tarde.
- Establezca una rutina regular y relajante para ir a la cama, que comience unos 10 o 20 minutos antes de la hora de acostarse y termine en el dormitorio. Esta rutina probablemente tenga lugar después de los cuidados nocturnos de la piel.

En el caso de los niños pequeños, la rutina podría incluir cantar canciones o leer libros.

Los niños más grandes y adolescentes pueden leer, escuchar música suave o usar técnicas de relajación.

- Las pantallas y los dispositivos deben apagarse 1 hora antes de ir a la cama y mantenerse fuera del dormitorio. La luz de los TV, teléfonos, tabletas y computadoras puede hacer que las personas estén más alertas de noche y que sea más difícil que se queden

dormidas. Si su hijo(a) se duerme con la TV encendida, le será más difícil volver a dormirse si se despierta por la noche y la TV está apagada.

- Mantenga en el dormitorio un ambiente fresco, tranquilo y oscuro. Si es necesario, utilice una luz de noche tenue.
- Evite las bebidas que contengan cafeína, como el café, el té, los refrescos, el té helado y las bebidas energéticas. Evite el chocolate y la leche chocolatada en las últimas horas de la tarde.

Ayude a que su hijo(a) aprenda a quedarse dormido(a) sin ayuda

Es posible que en ocasiones, si su hijo(a) tiene un brote en la piel, necesite más ayuda para conciliar el sueño. En general, es bueno enseñar a los niños a quedarse dormidos sin ayuda. Si dependen de sus padres para conciliar el sueño cuando se acuestan a dormir, les resultará más difícil volverse a dormir sin ayuda cuando se despierten.

Para ayudar a que su hijo(a) se quede dormido(a) sin problemas:

- Forme parte de la rutina de su hijo(a) para relajarse a la hora de acostarse, pero salga del dormitorio cuando todavía esté despierto(a).

- Mantenga la piel de su hijo(a) cubierta con un pijama de algodón o vendajes húmedos (si su proveedor de atención médica lo recomienda) para impedir que se rasque. Algunos niños duermen con guantes o medias de algodón en las manos o "medias para dormir" que se ponen por encima de las perneras del pijama. Estas medias se pueden pegar con cinta adhesiva a la pijama para que no se salgan durante la noche.
- Si su hijo(a) se despierta con picazón en mitad de la noche, vuelva a aplicarle el hidratante o calme la piel con un paño frío o vendajes húmedos. Sin embargo, no se quede mucho tiempo en el dormitorio.
- No utilice alimentos o bebidas como técnica para calmar a su hijo(a) si se despierta por las noches.

Informe al proveedor de atención médica de su hijo(a) si tiene problemas para dormir, especialmente si sigue teniéndolos después de que su piel haya mejorado. Podría ser conveniente que consulte con un especialista en medicina del sueño o un psicólogo para conocer otros tratamientos para el sueño.

Cómo enseñar a los niños a participar en el cuidado de la piel

Punto importante: Es importante que los niños entiendan qué es la dermatitis atópica y cómo cuidarse la piel. Esto ayudará que mejore la condición de su piel y a que se sientan más seguros de sí mismos.

Niños pequeños (de 0 a 5 años)

Los padres desempeñan el papel principal en el cuidado de la piel. Sin embargo, en esta etapa los niños desarrollan un sentido de control e independencia.

Los niños pueden aprender información sencilla sobre la dermatitis atópica y cómo funciona el tratamiento:

- El hidratante ayuda a aliviar la picazón.
- Para la piel, los baños son como tomar agua cuando se tiene sed y hacen que la piel no esté tan seca.

Los niños pueden participar de maneras divertidas para fomentar su cooperación, como:

- “Pintar” la piel con el hidratante o ayudar a extenderlo.
- Jugar a nombrar las partes del cuerpo mientras sus padres les aplican el hidratante.
- Jugar en la bañera con juguetes o con crayones de baño.
- Escuchar cómo les leen un “libro especial para el baño” cuando están la bañera.
- Jugar con figuras de acción en un recipiente lleno de agua limpia para que se remojen las manos.
- Convertir los vendajes húmedos en “guantes de princesa” o en parte de un “traje de superhéroe”.

- Llevar puestos vendajes húmedos de 30 a 60 minutos antes de ir a la cama mientras leen o juegan.

A los niños se les puede dejar tomar decisiones simples para que vayan adquiriendo mayor control, por ejemplo:

- “¿Quieres que te ponga la crema primero en los brazos o en las piernas?”
- “¿Qué juguetes quieres usar esta noche en la bañera?”

Niños en edad escolar (de 5 a 12 años)

El cuidado de la piel en esta etapa comienza a ser más un trabajo de equipo. Por ejemplo, los niños pueden:

- Aplicarse el hidratante en las partes a las que llegan con facilidad.
- Mantener el hidratante cerca de la cama para volver a aplicárselo durante la noche si es necesario.
- Usar un temporizador para saber cuánto tiempo tienen que estar en la bañera.
- Aprender cómo cuidarse la piel en la escuela, como pedirle a la enfermera una compresa fría o un producto hidratante si tienen picazón.

Los niños pueden encontrar formas para hacer que el cuidado de la piel sea más agradable, como escuchar un audiolibro mientras están en la bañera. La perspectiva de que podrán escuchar la continuación de un libro puede ayudarles a esperar con interés la hora del baño.



Citas: Es importante que los niños y adolescentes participen en las citas con sus profesionales médicos. Los padres pueden ayudar a sus hijos a escribir una lista con sus preguntas, sus metas y los temas que desean tratar durante las citas.

Cómo enseñar a los niños a participar en el cuidado de la piel

Adolescentes (a partir de los 13 años)

Los adolescentes deben:

- Entender su plan para el cuidado de la piel (nombre de los medicamentos, cómo actúan, qué cantidad usar, a qué horas y por cuánto tiempo).
- Hablar con su proveedor de atención médica sobre los productos para el cuidado de la piel que les gustan o que no les gustan. Por ejemplo, a algunos niños más grandes y adolescentes les gusta usar un hidratante más ligero durante el día.

Los padres deben:

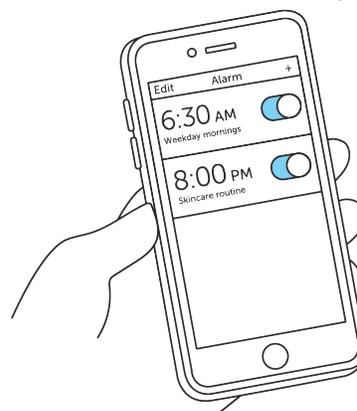
- Brindar apoyo a sus hijos y estar pendientes de cómo están. Algunos adolescentes dejan de cuidarse la piel cuando mejoran y por eso es importante comprobar cómo tienen la piel no solo durante los brotes, sino también cuando la dermatitis atópica está controlada.

- Observar a los adolescentes las primeras veces que hacen algo nuevo, como aplicarse esteroides tópicos o agregar blanqueador al agua del baño.
- Ser pacientes si su hijo(a) adolescente no hace las cosas perfectamente desde la primera vez.
- Comprobar periódicamente los suministros y las recetas para saber si es necesario reponer algo.
- Buscar soluciones que permitan integrar el cuidado de la piel cuando se tenga una agenda apretada o poco tiempo.
- Diseñar un sistema que les permita saber cuando se estén acabando los suministros.

Puede ser de utilidad:

- Mantener un copia del plan para el cuidado de la piel cerca de donde se guardan los suministros pertinentes.
- Mantener todos los suministros para el cuidado de la piel en una caja o recipiente con tapa.
- Usar recordatorios para el cuidado de la piel, como notas adhesivas o alarmas en el teléfono (vea la Figura 10).

Figura 10 Fije una alarma en su teléfono y asígnele un nombre que le recuerde su rutina de cuidado de la piel



Cómo lidiar con las inyecciones de dupilumab (Dupixent®)

Punto importante: Los niños no tienen tanto miedo y sienten menos dolor si tienen un plan para lidiar con las inyecciones.

Asegúrese de que sabe poner las inyecciones de dupilumab. El programa de apoyo para pacientes Dupixent MyWay® ofrece opciones de entrenamiento en persona, por teléfono y por video que pueden serle de ayuda.

Prepare a su hijo(a)

Proporcíonele información clara y sincera sobre lo que va a pasar, en palabras que su hijo(a) pueda entender. Si usted se encuentra tranquilo(a) y seguro(a), su hijo(a) también se sentirá más seguro(a).

Explíquele cómo le va a ayudar el dupilumab.

Por ejemplo: "El dupilumab hará que sientas menos picazón y que mejore el sarpullido".

Háblele de lo que va a pasar. Por ejemplo: "Vamos a buscar un lugar para sentarnos cómodamente. Después, te limpiaré la piel con una toallita y dejaremos que se seque. Luego podrás jugar a algo en tu tableta mientras recibes el medicamento". Si su hijo(a) es pequeño, jugar al médico puede hacer que se sienta más seguro(a). Usted podría hacer como que le administra el medicamento a un peluche o una muñeca.

Dele a su hijo(a) la oportunidad de hacer

preguntas. Su hijo(a) podría preguntarle si las inyecciones le van a doler. Lo mejor es darles respuestas sinceras sin usar palabras que les generen miedo. Por ejemplo: "Es normal que estés nervioso(a). Hay cosas que podemos hacer para que la aguja no te incomode tanto".

Haga que su hijo(a) participe en la elaboración de un plan para lidiar con las inyecciones.

Si su hijo(a) es pequeño(a), ofrézcale un par de opciones sencillas para que decida lo que prefiere, por ejemplo: soplar burbujas o jugar al veo-veo ("I Spy"). Los niños más grandes podrían querer escribir su plan en una tarjeta.

Cómo atenuar la señal de dolor

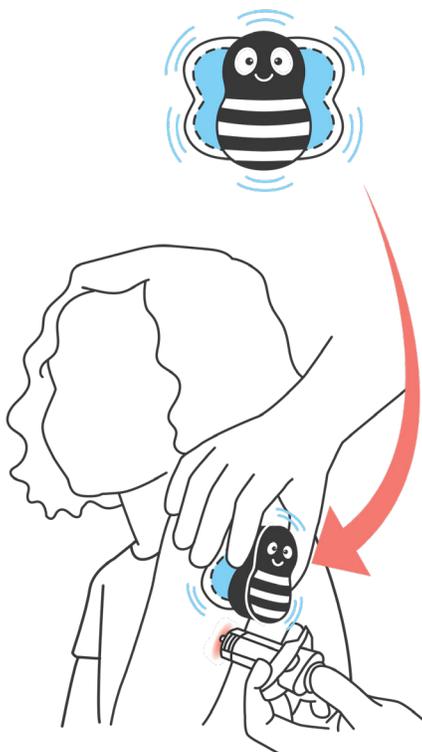
Evite reconfortar a su hijo(a). Decirle cosas como "estás bien" o "ya estamos terminando" dirige su atención hacia el dolor y puede hacer que se sienta peor.

Haga que su hijo(a) se sienta completamente derecho(a) para las inyecciones, en una silla o sobre sus rodillas. Esto le ayudará a sentirse más en control que si está acostado(a).

Utilice estrategias para bloquear las señales de dolor.

- Insensibilice la piel con una compresa fría durante unos 2 minutos antes de poner la inyección o, si las compresas frías no le ayudan, consulte con el proveedor de atención médica de su hijo(a) sobre el uso de una crema anestésica.
- Utilice un dispositivo vibrador (como un Buzzy®) cuando esté administrando la inyección. Coloque el dispositivo vibrador justo arriba del lugar de la inyección para interrumpir las señales de dolor que van al cerebro (vea la Figura 11).
- Si su hijo(a) es pequeño, un poco de agua azucarada Sweet-ease® en el chupete puede ayudar a atenuar el dolor.

Figura 11 Buzzy® se coloca entre el lugar que duele y el cerebro. Buzzy® debe estar cerca del lugar que duele para ser más eficaz.



Distraiga a su hijo(a) para que no centre su atención en el dolor.

- Jueguen al veo-veo ("I Spy") con libros de buscar y encontrar o con objetos que haya en la habitación.
- Miren un video que le guste (si su hijo/a es pequeño/a, hágale preguntas sobre el video).
- Jueguen a algo en un teléfono o una tableta.
- Propóngale tareas de pensar, como resolver mentalmente problemas de matemáticas o turnarse para nombrar animales que comiencen con cada letra del alfabeto.
- Utilice respiraciones profundas (si su hijo/a es pequeño/a, intente hacer que sople burbujas o un molinete).
- Si es un bebé, pruebe usar un chupete, canciones, maracas o juguetes con luces y sonidos.

Planifique una rutina especial que su hijo(a) espere con entusiasmo para después de la inyección. Por ejemplo, una pequeña recompensa, una golosina que le guste o ir al parque. Háblele sobre lo que fue bien o pregúntele si le gustaría probar a hacer otra cosa la próxima vez.

Informe a su proveedor de atención médica si su hijo(a) tiene demasiado miedo o fobia a las agujas. Podría serle útil consultar con un psicólogo para aprender a manejar el miedo.

Control de la dermatitis atópica en la escuela y la guardería

Punto importante: Es fundamental tener un buen plan para controlar la dermatitis atópica de su hijo(a) durante el horario escolar.

Los maestros de su hijo(a) y la enfermera escolar colaborarán en este proceso. La enfermera escolar puede crear un plan específico para su hijo(a). Converse con el proveedor de atención médica de su hijo(a) sobre qué cosas debe incluir este plan. **Consulte la hoja informativa para la familia “Dermatitis atópica: información para los maestros”.**

Asegúrese de que el personal de la escuela o la guardería conozcan:

- **Qué medicamentos toma su hijo(a).**
- **Cuándo hay que aplicarle hidratante a lo largo del día.** Puede ser siguiendo un horario regular o cuando su hijo(a) tenga picazón.

En el caso de los bebés y niños pequeños, el personal de la guardería puede aplicar el hidratante cada vez que le cambie el pañal.

Los niños pequeños pueden pedirle a la enfermera escolar que les aplique el hidratante.

Los niños más grandes y adolescentes pueden también pedirle hidratante a la enfermera o tener uno en su mochila o casillero.

- **Medidas para evitar los factores desencadenantes.** Dependiendo de la situación de su hijo(a), estas medidas pueden ser:

Usar un producto limpiador no irritante para lavarse las manos

Si su hijo(a) es pequeño(a), usar una estera o colchoneta cuando deba sentarse en el suelo (si hay una alfombra o alérgenos que le afecten)

Tener un plan para refrescarse después de las clases de gimnasia o de los recreos si el sudor es un factor desencadenante. Esto puede incluir secarse el sudor con una toalla de papel húmeda (y aplicar hidratante si lo necesita), usar una toalla refrescante o tomar una bebida fría.

Mantener las ventanas cerradas durante la temporada de polen (para los estudiantes con alergias)

Cambiarse el uniforme escolar o la ropa de gimnasia

- **Estrategias que ayuden a su hijo(a) a sentirse mejor si tiene picazón.** Comunique al personal qué cosas funcionan bien en su hogar y haga que su hijo(a) participe en el diseño de un plan con su maestro(a) y la enfermera.
- **Otras afecciones de salud relacionadas.** Si su hijo(a) tiene alergias alimentarias o asma, asegúrese de que la escuela tiene en vigor planes para manejar estas afecciones.

Algunos niños con dermatitis atópica tienen un plan 504 en la escuela. Los planes 504 garantizan que los niños con necesidades de atención médica especiales puedan participar plenamente en las actividades escolares. Los maestros, padres y profesionales médicos trabajan juntos para diseñar un plan 504. Los planes 504 son para programas que reciben fondos federales, como las escuelas públicas. Hable con el proveedor de atención médica o la escuela de su hijo(a) si tiene preguntas sobre un plan 504.

Cómo enfrentar las dificultades emocionales

Punto importante: La dermatitis atópica no solo afecta la piel. También puede influir en las emociones, el comportamiento y cómo se sienten los niños consigo mismos.

Los niños pueden sentir vergüenza por cómo luce su piel o ser objeto de burlas. Muchos niños también se sienten frustrados por tener que seguir una rutina de cuidado de la piel. Los niños pequeños pueden estar más irritables o inseguros cuando tienen un brote y no duermen bien. Los niños más grandes y adolescentes pueden estar malhumorados o tristes, tener problemas para concentrarse o evitar pasar tiempo con sus amigos.

El estrés emocional puede ser un factor desencadenante de la dermatitis atópica. Esto puede convertirse en un ciclo difícil, porque la enfermedad es estresante y el estrés puede provocar picazón y agravar los síntomas en la piel.

Cómo reforzar la autoestima

Ayude a que su hijo(a) sienta que tiene más control.

Usted no puede hacer que la dermatitis atópica desaparezca. Sin embargo, sí puede cambiar lo que su hijo(a) y su familia piensan sobre esta enfermedad. Por ejemplo, podría decirle: "En ocasiones tendrás síntomas, pero sabemos qué hacer para tratarlos y hacer que mejoren rápidamente".

Elogie a su hijo(a) por cuidar su piel. El cuidado de la piel exige mucho esfuerzo y su hijo(a) debería sentirse orgulloso(a) de sí mismo(a). Trate de ser específico(a) cuando le diga qué cosas está haciendo bien. Por ejemplo:

- "Estás ayudándome muy bien a extender el hidratante".
- "Sé que estabas cansado(a) anoche cuando regresaste de tu clase de danza. Estoy muy orgulloso(a) de ti porque te diste el baño".

Pídale a su hijo(a) que acuda a usted si tiene cualquier pregunta o preocupación, o si se siente triste. Los niños deben sentir que forman parte de un equipo al lidiar con su dermatitis atópica.

Recuerde que hay muchas otras cosas en la vida de su hijo(a) aparte de la dermatitis atópica. Ayúdelo(a) a encontrar actividades que le gusten para reducir el estrés y sentirse bien consigo mismo(a).

Cómo manejar las preguntas y el acoso escolar

En ocasiones, los otros niños o incluso personas adultas pueden hacerle preguntas a su hijo(a) sobre su piel. Normalmente, los demás niños solo sienten curiosidad o desean estar seguros de que su hijo(a) está bien. Ayudarlo a prepararse para esas preguntas hará que tenga más confianza en sí mismo(a).

Ayude a su hijo(a) a practicar cómo explicar qué es la dermatitis atópica. Dele un nombre y no complique la explicación. De esta manera transmitirá el mensaje de que nadie debería tenerle miedo a la dermatitis atópica ni sentir vergüenza por tenerla. Por ejemplo:

Dele un nombre y no complique la explicación. De esta manera transmitirá el mensaje de que nadie debería tenerle miedo a la dermatitis atópica ni sentir vergüenza por tenerla. Por ejemplo:

- "Se llama dermatitis atópica o eccema. La piel se reseca y pica".
- "Es como una alergia. No es contagiosa".

Asegúrese de que su hijo(a) sepa que siempre debe contarle a alguien si es objeto de acoso por su piel o por cualquier otro motivo. Tiene que saber que debe contárselo a alguno de sus padres o maestros, a la enfermera escolar o al entrenador.



Uso de estrategias de relajación

Punto importante: Las estrategias de relajación pueden ayudar a reducir la intensidad de la respuesta de estrés del cuerpo y aliviar la picazón.

El estrés y la ansiedad pueden provocar que el sistema inmunitario del cuerpo desencadene una mayor picazón. Las estrategias de relajación pueden ayudar a reducir el estrés y la incomodidad de su hijo(a). También pueden ayudar a que su cuerpo y su mente se preparen para dormir.

Respiración profunda

- Modificar la manera como su hijo(a) respira puede ayudarle a sentirse más tranquilo(a) y cómodo(a).
- Los niños más pequeños pueden practicar la respiración profunda soplando burbujas. Tienen que tomar aire lenta y profundamente para tener suficiente aire para soplar una burbuja grande. Luego deben soplar muy despacio para que la burbuja no explote. Después deben aspirar lentamente, contener la respiración 2 segundos y volver a soplar una burbuja grande. Para este ejercicio, pueden hacer burbujas reales o imaginarias.

- También pueden intentar la respiración de flores. Pídale a su hijo(a) que imagine una flor llena de color. Debe tomar aire lentamente por la nariz para oler la flor. Luego debe soltar el aire lentamente para hacer que los pétalos salgan volando.
- Los niños más grandes y los adolescentes pueden practicar la respiración abdominal. Deben tomar aire lentamente por la nariz durante 5 segundos. Tienen que imaginarse que están llenando un globo que tienen en el abdomen, de modo que este se infla cuando aspiran aire. Después deben esperar 2 segundos antes de soltar el aire lentamente por la boca durante 5 segundos. Pueden imaginarse que están desinflando el globo lentamente, poco a poco, a medida que su abdomen baja. Este ejercicio se repite unas 10 veces. Es una buena idea colocarse una mano en el abdomen para estar seguros de que el abdomen se hincha cuando aspiran aire. Deben mantener los músculos

relajados y concentrarse en su respiración.

Visualización guiada

La visualización guiada es una manera de usar la imaginación para crear paisajes agradables o reconfortantes en la mente. El cuerpo de su hijo(a) responde como si de verdad estuviera en el paisaje que se está imaginando. Esto puede ayudar a distraer la atención de la picazón y reducir el estrés. Consulte la sección "Ejemplo de visualización guiada" para practicar esta técnica con su hijo(a).

Otras buenas maneras de atenuar la respuesta de estrés son el yoga y la meditación.

Existen numerosas aplicaciones y videos excelentes para ayudar a que los niños y adolescentes aprendan técnicas de relajación. Al principio, haga que su hijo(a) practique estas técnicas cuando no tenga tanta picazón o no esté tan estresado(a). Una vez que su hijo(a) se acostumbre a la sensación que le produce la relajación, podrá usar estas herramientas siempre que las necesite.

Ejemplo de visualización guiada

Punto importante: La visualización guiada funciona mejor si se utilizan todos sus sentidos para imaginar un paisaje agradable o reconfortante. Puede modificar el siguiente guion para adaptarlo a la edad y los gustos de su hijo(a).

Consejos para usar la visualización guiada

Es una buena idea hablarle a su hijo(a) previamente sobre un lugar especial que quiera visitar durante el ejercicio.

- Puede ser un lugar que existe, como un parque de diversiones o correr olas en la playa.
- O también podría ser un lugar imaginario o algo que le gustaría hacer, como volar en un cohete espacial o batear un jonrón en un partido de la Serie Mundial.

Ayúdele a pensar en su lugar especial usando todos sus sentidos. ¿Qué es lo que ve, oye, huele, siente o saborea?

Elija un lugar cómodo y tranquilo, y una hora en la que no serán interrumpidos mientras practican la visualización guiada. Háblele con un tono de voz y a un ritmo calmados y relajados.

Cuanto más practique su hijo(a), más fácil le será imaginar su lugar especial y relajarse.

Ejemplo de guion

Para comenzar, puedes sentarte o acostarte con los brazos extendidos a los lados y colocarte en una posición cómoda. (Pausa). Te ayudará tener los ojos cerrados. (Pausa). Primero vamos a respirar varias veces de manera lenta y relajada. Toma aire lentamente por la nariz (como si estuvieras oliendo una flor) y suéltalo lentamente por la boca (como si estuvieras soplando por un popote o pitillo). Respira a un ritmo que te resulte cómodo. Cada vez que tomas aire, te sientes más y más tranquilo(a). Cada vez que sueltas aire, te sientes más y más cómodo(a).

Ahora que te sientes relajado(a) y tranquilo(a), quiero que te imagines flotando sobre una nube muy cómoda. Nota qué bien se siente estar flotando

en esa nube. Siente tu cuerpo acostado en la nube como en una cama blanda. La nube flota por el cielo y te está llevando a un lugar especial. Un lugar especial donde te sientes relajado(a), seguro(a) y feliz. Puede ser un lugar donde ya has estado, un lugar al que quieres ir o un lugar que te imaginas. Mientras yo cuento lentamente del 10 al 1, la nube bajará flotando lentamente y aterrizará en tu lugar especial. 10, 9... Estás flotando hacia tu lugar especial... 8, 7... Tienes ganas de llegar... 6, 7... Ya casi estás allí... 4, 3... Comienzas a sentirte feliz y relajado(a)... 2 y 1. Estás en tu lugar especial.

Dedica un minuto a prestar atención a todo lo que ves en tu lugar especial, como el paisaje y los colores. ¿Qué oyes? ¿Hay olores que te gusten o algo sabroso que quieras probar? ¿Qué sientes: calor, frío, una brisa, movimiento?

Nota: Si ya conversó con su hijo(a) sobre su lugar especial, puede guiarlo(a) para que observe los detalles que le había contado.

Tómate un momento para disfrutar tu lugar especial. Recuerda que tú controlas cómo te sientes aquí. Puedes modificar el paisaje para que te haga sentir bien.

Nota lo bien que te sientes. Tu cerebro grabará este recuerdo y podrás regresar a este lugar especial cada vez que quieras.

Finalización para seguir despierto(a) y renovado(a)

Ahora voy a contar del 10 al 1. Cuando llegue al 1, puedes abrir los ojos. Puedes seguir sintiéndote relajado(a) y cómodo(a) después de que hayas abierto los ojos. 10... 9... 8... Comienza a dirigir tu atención de vuelta a la habitación donde estamos. Sigue con los ojos cerrados, pero puedes comenzar a notar los sonidos que oyes... 7... 6... 5... Respira profundo y comienza a mover los dedos de las manos y los pies... 4... 3... 2... Si quieres, puedes estirar el cuerpo... Y 1... Cuando estés preparado(a), puedes abrir lentamente los ojos y te sentirás

cómodo(a), renovado(a) y despierto(a).

Finalización para ir a dormir

En un momento, voy a contar del 10 al 1. Cuando llegue al 1, tu cuerpo comenzará a quedarse dormido. Es posible que no te quedes dormido(a) inmediatamente, pero no hay problema. Tu cuerpo estará cómodo y listo para relajarse. 10... 9... 8... Te sientes tranquilo(a) y relajado(a)... 7... 6... 5... Estás cómodo(a) y listo(a) para dormir... 4... 3... 2... Estás cada vez más y más relajado(a)... Y 1... Te estás quedando dormido(a).

Ejemplo de una cascada como lugar especial

En este ejemplo se utilizan imágenes reconfortantes para hacer que la piel se sienta cómoda.

Es un lugar calmado y tranquilo, donde te sentirás completamente relajado(a). Estás de pie sobre unas piedras lisas al borde de un arroyo de aguas transparentes y tienes una vista perfecta de la cascada más hermosa que hayas visto. Puedes sentir una maravillosa brisa fresca y la suave caricia del sol. Puedes oír el murmullo

del agua corriendo en el arroyo y el canto de los pájaros en el cielo. Metes un dedo del pie en el agua. Tiene la temperatura perfecta y decides entrar. El contacto con el agua te provoca una sensación muy agradable. En todas partes donde el agua te toca, calma tu piel y hace que te sientas bien. Respira lenta y profundamente varias veces y disfruta el momento.

Sumerge una mano en el agua y haz que salpique un poco. Observa el patrón en la superficie del agua que crea el agua que salpicas. Puedes frotarte la piel con el agua, donde quieras que te haga sentir mejor. Ahora, dedica un poco más de tiempo a disfrutar el agua. Puedes caminar tan lejos como quieras, o nadar o flotar en la corriente. Tómate todo el tiempo que necesites. Con cada respiración, nota la tranquilidad que siente tu cuerpo. Cuando salgas del agua, te vas a sentir cómodo(a) y relajado(a).

Quién puede darle apoyo

Punto importante: Los profesionales del área de la salud conductual pueden ayudar a los niños y sus familias a sobrellevar afecciones de salud y manejar otros problemas emocionales y de la conducta.

Los niños con dermatitis atópica pueden ser más propensos a tener ansiedad, depresión y trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Aunque no sabemos con certeza por qué sucede, es posible que influyan la falta de sueño y la inflamación.

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo(a) si tiene preguntas o inquietudes en relación con el estado de ánimo o la conducta de su hijo(a), como:

- Tristeza o desesperanza
- Ánimo irritable
- Menos interés en estar con amigos
- Sentirse aislado(a) o excluido(a)
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en el apetito y el sueño
- Preocupación por muchas cosas
- Ansiedad por el cuidado de la piel
- Problemas para que coopere con el cuidado de la piel
- Pellizcarse recurrentemente la piel

La dermatitis atópica afecta a toda la familia.

En ocasiones, las rutinas de cuidado de la piel, la falta de sueño y las preocupaciones por la salud de su hijo(a) pueden ser estresantes. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo(a) sobre las dificultades que tiene su familia para sobrellevar la dermatitis atópica.

¿Quién puede ayudar?

El proveedor de atención médica de su hijo(a) puede recomendarle que consulte con un profesional de salud conductual. Puede ser un psicólogo, trabajador social o psiquiatra. Los profesionales del área de la salud conductual pueden ayudar a los niños y sus familias a sobrellevar afecciones de salud y manejar otros problemas de salud mental. A menudo ayudan a pacientes con dermatitis atópica a mejorar el sueño, cumplir las rutinas de tratamiento, controlar el estrés, sobrellevar la picazón y mejorar la autoestima. Los profesionales de salud conductual también pueden ayudar a los niños a enfrentar los procedimientos médicos, como las inyecciones.

Asimismo, existen **organizaciones de apoyo para pacientes** que pueden ayudar a que su familia aprenda a sobrellevar la dermatitis atópica en la vida diaria.

Consulte la sección "Recursos adicionales" de este manual para obtener información más detallada.

Recursos adicionales

Punto importante: Estos sitios web proporcionan información fiable y actualizada sobre cómo manejar la dermatitis atópica de su hijo(a). Consulte siempre con el proveedor de atención médica de su hijo(a) si tiene preguntas sobre lo que lee en línea.

American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología, AAAIA)

aaaai.org

El sitio web de la AAAAI incluye información sobre el manejo de la dermatitis atópica, las alergias y el asma.

American Academy of Dermatology (Academia Americana de Dermatología, AAD)

aad.org

El sitio web de la AAD incluye información y videos sobre el manejo de la dermatitis atópica o eccema. También ofrece información sobre Camp Discovery, un campamento de verano gratis dirigido por la AAD para niños que viven con una enfermedad crónica de la piel.

Eczema in Skin of Color (El eccema en la piel de color)

eczemainskinofcolor.org

Este sitio web ofrece herramientas para reconocer y tratar el eccema en personas de color. El sitio fue creado por la Asociación Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología y la Red de Alergia y Asma.

Food Allergy Research & Education (Investigación y Educación sobre Alergias Alimentarias, FARE)

foodallergy.org

FARE es una organización sin fines de lucro cuya misión es mejorar la calidad de vida y la salud de las personas que tienen alergias alimentarias.

Global Parents for Eczema Research (Padres del Mundo a favor de la Investigación del Eccema, GPER)

parentsforeczemaresearch.com

Global Parents for Eczema Research es una organización sin fines de lucro dirigida por padres que cuenta con un programa de apoyo para cuidadores y un podcast sobre la investigación del eccema.

National Eczema Association (Asociación Nacional del Eccema, NEA)

nationaleczema.org

(415) 499-3474

NEA es una organización sin fines de lucro que proporciona información y apoyo a personas y familias afectadas por el eccema a través de su sitio web, blog, podcasts y su conferencia anual de pacientes.

Under My Skin: A Kid's Guide to Atopic Dermatitis, de Karen Crowe

bridges4kids.org/Disabilities/Undermyskin.pdf

Libro para niños sobre el control de la dermatitis atópica.

Programas clínicos del Boston Children's Hospital

Programa de Alergias y Asma

childrenshospital.org/programs/allergy-and-asthma-program

Citas: (617) 355-6117

Centro de Dermatitis Atópica

childrenshospital.org/programs/atopic-dermatitis-center

Citas: (617) 355-6117

El Centro de Dermatitis Atópica ayuda a niños y adolescentes a lidiar con la dermatitis atópica de moderada a intensa. El equipo está compuesto por un alergólogo, un dermatólogo, un enfermero practicante, un nutricionista y un psicólogo.

Programa de Dermatología

childrenshospital.org/programs/dermatology-program

Citas: (617) 355-6117

Servicio Ambulatorio de Psiquiatría

childrenshospital.org/programs/outpatient-psychiatry-service

Citas: (617) 355-6680



“ Solíamos ponernos nerviosos cuando teníamos que usar esteroides tópicos con nuestro hijo. Si pudiera volver al pasado, le explicaría a mi yo más joven que hay que controlar los brotes. De lo contrario, a la larga será necesario usar medicamentos más fuertes. ”

MADRE DE UN NIÑO CON DERMATITIS ATÓPICA

“ Haga que su hijo(a) participe en el plan para de cuidado de la piel. Tal vez usted quiera hacerlo todo personalmente, pero es importante que su hijo(a) aprenda cómo se hace y se comprometa con el cuidado de su piel. ”

MADRE DE UN NIÑO CON DERMATITIS ATÓPICA

“ Adquirir el hábito de aplicarse el hidratante todos los días hace que el cuidado de la piel se vuelva algo natural. Al principio puede ser difícil, pero si eres constante, se volverá más fácil. Observar la diferencia que se consigue con la hidratación me motiva para que siga haciéndolo. ”

ADOLESCENTE CON DERMATITIS ATÓPICA

“ Cuando nuestra hija no quería bañarse, usando pequeñas recompensas como ‘tiempo con mami’ o unas calcomanías especiales logramos que cooperara más. Más o menos después de una semana dándole estas sencillas recompensas, no volvimos a necesitarlas. Su piel comenzó a mejorar y lo que disfrutaba jugando en la bañera era suficiente recompensa. ”

MADRE DE UNA NIÑA CON DERMATITIS ATÓPICA

“ Cumplir estrictamente un plan o una rutina todos los días es excelente para los padres y para los niños. Los niños se sienten más a gusto con el cuidado de la piel cuando saben qué va a pasar. Tener un plan ayuda a los padres a sentirse más seguros de que están ayudando a sus hijos. ”

MADRE DE UN NIÑO CON DERMATITIS ATÓPICA

“ A veces todavía me hacen preguntas sobre mi piel. Simplemente les explico qué es la dermatitis y desde cuándo la tengo. Si no le das mayor importancia a este tipo de preguntas y las respondes tranquilamente, más fácil se te hace sobrellevarlas. ”

ADOLESCENTE CON DERMATITIS ATÓPICA