

Dermatitis Atòpica

La **dermatitis atòpica** és una malaltia inflamatòria crònica de la pell, que cursa en forma de brots. El més habitual és que la pell aparegui seca, rugosa, envermellida i amb picor.

Les **recomanacions** preventives per evitar els brots i controlar la seva intensitat són:

- Dutxa diària d'aigua tèbia durant pocs minuts (de 5 a 10 minuts). Utilitzeu un sabó suau amb alt contingut oleic.
- Eixugar-vos amb tovalloles de cotó i suaument, per evitar danyar i irritar les zones afectades.
- Utilitzeu diàriament un producte emol·lient, els tres minuts després de la dutxa.
- És important portar les ungles sempre curtes i netes per evitar produir lesions que es puguin infectar mitjançant el rascat.
- Els vestits, el calçat i la roba de casa han de ser preferiblement de fibres naturals, com cotó i fil. La llana i les fibres sintètiques són aspres i produeixen pruija, no transpiren bé.
- La roba es pot rentar a màquina, si bé s'ha d'esbandir amb abundant aigua (esbandit i centrifugat extra). No hi afegiu suavitzant.
- El calçat ha de ser de cuir o roba, ben airejat. El calçat esportiu només s'ha d'utilitzar per fer esport.
- En principi, es recomana menjar de tot, si l'Al·lèrgòleg no ha diagnosticat cap al·lèrgia alimentària i no ha dit el contrari no cal evitar cap aliment.
- Eviteu la calor excessiva i els canvis bruscs de temperatura. Es recomana al voltant dels 20 °C. Ventileu bé els domicilis, en especial els dormitoris.
- Eviteu l'acumulació de pols.
- A l'estiu, amb la platja, el sol i la mar, hi ha molts pacients que milloren. Els banys al mar són més recomanables que a la piscina.
- Eviteu la sudoració excessiva.
- Eviteu el contacte amb irritants com els productes de neteja.

