Cuidados para niños con piel atópica

Para mamás, papás y cuidadores de niños con dermatitis atópica (eccema)

La dermatitis atópica es una enfermedad de la piel que causa resequedad, picazón y zonas rojas que aparecen y desaparecen. A esas temporadas en que empeora se les llama brotes. No es contagiosa. Suele empezar en los bebés y en muchos niños mejora con los años.

No tiene una cura definitiva, pero se controla. Los cuidados de todos los días son la base del tratamiento, y funcionan mejor que cualquier crema usada solo cuando hay brote.

El baño

Corto y con agua tibia
De 5 a 10 minutos. El agua caliente reseca más la piel.

Jabón suave, sin perfume y poco
Úselo solo donde hace falta. No use esponjas ni estropajos.

Seque sin frotar
Use la toalla con palmaditas suaves y deje la piel un poco húmeda.

La crema hidratante: el paso más importante

Aplique crema hidratante en los primeros 3 minutos después del baño, mientras la piel sigue húmeda. Úsela en todo el cuerpo y en cantidad generosa, al menos 2 veces al día, aunque la piel se vea bien.

Prefiera cremas o pomadas espesas y sin perfume. Las lociones líquidas hidratan menos. La crema hidratante no lleva medicina y se puede usar todos los días sin límite.

Lo que ayuda en casa

Ropa de algodón
Holgada. Evite la lana y las telas sintéticas pegadas al cuerpo.

Detergente sin perfume
Y sin suavizante para la ropa del niño.

Uñas cortas
Para que se lastime menos al rascarse.

Evite el calor y el sudor
Vístalo fresco y báñelo o límpielo después de hacer ejercicio.

Fíjese qué lo empeora
Perfumes, polvo, pelo de mascotas o ciertos jabones. Anótelo y coméntelo en la consulta.

No le quite alimentos sin indicación
En algunos niños un alimento empeora la piel, pero quitarle alimentos por su cuenta puede afectar su nutrición.

Cuidado con las cremas combinadas y los esteroides sin control

En muchas farmacias se venden cremas que mezclan un esteroide, un antibiótico y un antimicótico (medicina contra hongos) en un solo tubo. Se compran sin receta y parecen servir "para todo". En un niño con piel atópica causan más problemas que beneficios:

- **Traen esteroides fuertes** para la piel de un niño, que es más delgada y absorbe más que la de un adulto.
- **El antibiótico puede causar alergia** en la piel y favorece que las bacterias se vuelvan resistentes.
- **Pueden esconder otras enfermedades**, como una infección por hongos, que se ve diferente y es más difícil de reconocer.

Dr. Rafael Oscar Santamaría Vásquez · Pediatra e infectólogo · JVPM 16935 · NUE Infectología (CONADEM): INFECT-002-1
Hospital Centro Pediátrico, Clínica 7, Final Diagonal Dr. Luis Edmundo Vásquez #222, Colonia Médica, San Salvador
Lun. a vie. 1:00 a 5:30 p. m. · Sáb. 8:30 a. m. a 12:30 md · Previa cita · Tel. 2530 2083 · WhatsApp 7151 3283 · IG @dr.rafaelsantamaria

Usar cualquier crema con esteroide por mucho tiempo y sin control puede causar:

- Piel delgada que se lastima fácil.
- Estrías y manchas más claras que el resto de la piel.
- Venitas visibles y granitos alrededor de la boca.
- En zonas grandes, en el área del pañal o en bebés, parte del esteroide pasa a la sangre y puede afectar el crecimiento y las hormonas del niño.

Los esteroides en crema no son malos. Bien indicados, son de los tratamientos que mejor funcionan para controlar un brote. El problema es usarlos por su cuenta, por mucho tiempo, o usar uno más fuerte que el que el niño necesita. Su médico escoge la potencia, en qué zonas ponerlo y por cuántos días. También hay otras cremas sin esteroide que su médico puede indicarle según el caso.

- **No compre cremas por recomendación en la farmacia.**
- **No use la crema que le recetaron a otra persona, ni la de un brote anterior,** sin consultar.
- **No ponga cremas con esteroide en la cara, los párpados o el área del pañal,** salvo que su médico lo indique.
- **No suspenda de golpe una crema que lleva semanas usando:** consulte primero.

ALARMA

Lleve a su hijo a emergencias si

- Le salen ampollitas agrupadas o heridas redondas en la zona del eccema, sobre todo con dolor o fiebre. Puede ser una infección por el virus del herpes, que es grave en niños con piel atópica.
- Tiene fiebre, está decaído y la piel está muy roja, caliente o dolorosa.

CONSULTA

Consulte si

- El brote no mejora en 7 días con los cuidados de casa.
- La picazón no lo deja dormir.
- Nota la piel delgada, estrías o manchas claras donde se pone la crema.
- Tiene costras amarillas como miel, pus o heridas que no sanan.
- Ha usado una crema con esteroide o una crema combinada por más de 2 semanas, o la usa seguido.

Esta información es educativa y no reemplaza la consulta médica. Si su hijo tiene dificultad para respirar, está muy decaído, no quiere tomar líquidos o tiene fiebre y es menor de 3 meses, busque atención de emergencia.

Fuentes: National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Atopic eczema in under 12s: diagnosis and management* (CG57). Eichenfield LF, Tom WL, Berger TG, et al. *Guidelines of care for the management of atopic dermatitis: section 2. Management and treatment of atopic dermatitis with topical therapies.* J Am Acad Dermatol. 2014;71:116-32.

Dr. Rafael Oscar Santamaría Vásquez · Pediatra e infectólogo · JVPM 16935 · NUE Infectología (CONADEM): INFECT-002-1
Hospital Centro Pediátrico, Clínica 7, Final Diagonal Dr. Luis Edmundo Vásquez #222, Colonia Médica, San Salvador
Lun. a vie. 1:00 a 5:30 p. m. · Sáb. 8:30 a. m. a 12:30 md · Previa cita · Tel. 2530 2083 · WhatsApp 7151 3283 · IG @dr.rafaelsantamaria