



Aprendiendo sobre la Dermatitis Atópica (DA)

Recomendaciones para el cuidado de la piel en pacientes con DA



HUMECTACIÓN

- Humecta la piel con la mayor frecuencia posible, al menos 2-3 veces al día y en episodios severos entre 6-8 veces diarias.
- Usa un humectante que **NO** tenga perfume e hidrate adecuadamente la piel.
- Al aplicar el humectante evita introducir los dedos en el frasco, ya que este puede contaminarse. Usa una cuchara o espátula para tomar la cantidad a aplicar.



ASEO

- Para bañarte o asearte las manos utiliza un sustituto del jabón y evita el jabón común, baños de burbujas, geles de ducha y detergentes. Aplica el sustituto del jabón en áreas donde se requiere más aseo como axilas, genitales, manos y pies.
- Realiza baños cortos con agua tibia.
- No uses estropajo (esponja corporal).
- No uses jabones antibacteriales porque pueden irritar la piel o la pueden resecar.



ROPA

- Lava la ropa con jabones suaves, en barra o líquidos, y enjuágala 2 veces para eliminar los residuos de detergente.
- Evita el uso de suavizantes de ropa, productos perfumados o con aroma.
- Usa ropa hecha de materiales como el algodón y evita usar prendas de lana o material sintético.



IRRITANTES

- Evita aplicar productos perfumados (jabones, cremas, colonias) directamente sobre tu piel.
- Enjuaga bien tu piel con agua no clorada después de nadar y aplica abundante humectante después de secarte.
- En caso de requerirlo, utiliza guantes que no sean de látex y evita el contacto con irritantes.

Si crees tener Dermatitis Atópica (DA), consulta a tu médico especialista.

Para más información, visita www.tusaludbajocontrol.com