

## DERMATOLOGÍA

# Cuidados y consejos para el abordaje de la dermatitis atópica

POR MERITXELL MARTÍ, FARMACÉUTICA EXPERTA EN DERMATOLOGÍA



**E**n general, la atopía es una predisposición genética en la que se desarrollan reacciones alérgicas, fuertes reacciones inmunológicas y se expresan de forma más exagerada como el asma, la rinitis alérgica y la dermatitis atópica. La atopía aparece en edad infantil y puede padecerse durante toda la vida, aunque puede variar en gravedad según cada circunstancia momentánea.

La piel atópica, por su parte, es la que es más propensa a padecer problemas cutáneos relacionados la dermatitis atópica. Se caracteriza por ser un tipo de piel muy sensible, con la barrera cutánea muy frágil y, por tanto, con una capacidad reducida de proteger ante los irritantes, alérgenos. A su vez, tiene problemas por retener la humedad, resultando una piel mucho más seca y con tendencia a padecer picores, a irritarse y enrojecerse más fácilmente. Puede afectar a todo el cuerpo o a

partes concretas, principalmente pliegues, codos, cuello, rodillas, muñecas y torso, también en la cara. Estas lesiones pueden ser más o menos graves, pudiendo incluso sangrar o infectarse. La dermatitis atópica aparece en forma de brotes de diversa intensidad, y factores como las alergias, el estrés, el cambio de estaciones y temperaturas, así como el contacto con algunos materiales o agentes irritantes, pueden condicionar sus efectos.

## ¿Cómo tratarla?

Si en la dermatitis atópica la barrera cutánea es muy frágil, las medidas a tratar van a ir encaminadas a restaurar la función de la piel. Para ello, es necesario tratarla de forma tópica y, si es necesario, de forma oral. Generalmente el tratamiento farmacológico se basa en los corticosteroides tópicos y, de forma oral, los antihistamínicos, corticosteroides orales o inmunosupresores. Por supuesto, uniendo a ello los tratamientos cosméticos y de estilo de vida. Con todo, es importante tener en cuenta los síntomas y la gravedad de cada caso.

## Tratamiento

- **Corticosteroides tópicos:** van a ayudar a reducir la inflamación de la zona afectada y a disminuir el enrojecimiento y los picores. Se deberían aplicar en capa fina e ir reduciendo la dosis o las aplicaciones a medida que la piel va mejorando la piel. Es recomendable tener en cuenta la base, si es en crema o en ungüento. *Hidrocortisona, Desonida, Betametasona, Fluticasona y Mometasona.*

- **Inmunomoduladores tópicos:** sirven para reducir esa respuesta inmunitaria exagerada, disminuyendo la inflamación que provoca. Se suelen aplicar cuando los corticosteroides no son suficientes, aunque se pueden combinar. *Tacrolimus* y *Pimecrolimus*.
- **Antihistamínicos orales:** teniendo en cuenta que se trata de una reacción a una respuesta inmunitaria, pueden ayudar a reducir la picazón. Además, muchos de ellos producen somnolencia como efecto secundario, lo que puede ser útil para evitar el picor nocturno y mejorar el descanso. *Desclorfeniramina*, *Clemastina*, *Cetirizina*, *Loratadina* y *Fexofenadina*.
- **Corticosteroides sistémicos:** orales o intravenosos, se suelen recomendar cuando la dermatitis atópica no remite con los otros tratamientos y se recomiendan en procesos agudos y como tratamiento de corta duración. *Prednisona*, *Prednisolona*, *Metilprednisolona*.
- **Inmunosupresores:** cuando ya son casos severos y crónicos sin remitir, se puede recetar este tipo de fármaco para reducir la respuesta autoinmune que provoca la inflamación de la piel. *Ciclosporina*, *Metrotexato* y anticuerpos monoclonales (*Dupilumab*, *Tralokinumab* y *Lebrikizumab*).

### A tener en cuenta

Las cremas emolientes e hidratantes sirven para mantener la piel hidratada y elástica, a la vez que contribuyen a disminuir la sequedad y los picores y pueden ayudar a prevenir los brotes. Deben ser hidratantes muy intensos con agentes humectantes, con una textura densa y rica para que refuercen la barrera cutánea debilitada y la protejan. No deben contener perfumes ni agentes irritantes como el alcohol o algunos conservantes químicos, y es preferible optar por las de tipo hipoalergénico.

### Ingredientes

- **Emolientes naturales:** como los aceites vegetales de coco, almendras, jojoba, manteca de karité, cacao o cera de abejas.
- **Ácido hialurónico:** con gran capacidad humectante.
- **Ceramidas:** son lípidos naturales que indicaremos especialmente en personas que tienen la piel muy seca, para reparar la barrera cutánea.
- **Glicerina:** ayuda a mantener la humedad en la piel.
- **Urea:** además de humectante es queratolítica, por lo que ayudará a suavizar la piel descamada.
- **Niacinamida:** con propiedades antiinflamatorias, ayuda a reducir la irritación y a mantener la función barrera.
- **Alantoína:** muy calmante y reparadora, contribuye a suavizar la piel.

### Texturas o bases

- **Crema:** es más fácil de extender.
- **Pomada:** más densa y oclusiva, mejora cuando hay mucha deshidratación y cuando hay descamación.
- **Loción:** se suele aconsejar como alternativa a las más densas, sobre todo si es para una zona en la que se busque una sensación no grasa.
- **Base anhidra:** para pieles extremadamente secas y cuando se busca que dure más su efecto y aplicación.
- **Base libre de lanolinas y parabenos:** ambos componentes suelen ser alérgenos y pueden empeorar la dermatitis, por lo que es mejor prescindir de ellos.

### ¿Suplementos nutricionales?

Desde la farmacia podemos aconsejar algunos suplementos nutricionales que ayudarán a mejorar la hidratación y los lípidos de la piel:

- **Omega 3, 6 y 9:** dentro del omega 3 encontramos los aceites de pescado; en omega 6 los aceites de onagra y borraja, y en omega 9 el aceite de oliva.
- **Prebióticos y probióticos:** ayudarán a restaurar la microbiota intestinal y pueden ofrecer beneficios en la respuesta inmune.
- **Vitamina D:** niveles bajos de vitamina D suelen estar asociados a un mayor riesgo de desarrollar dermatitis atópica y a una mayor aparición de respuestas alérgicas.
- **Vitamina E:** además de aportar lípidos a la piel, es antioxidante.
- **Zinc:** es clave en la respuesta inmune y una buena opción para mejorar y restaurar la piel y la producción de colágeno.
- **Colágeno:** ayudará a proteger la piel y a reparar la barrera cutánea.
- **Ceramidas:** de trigo o de arroz, son muy adecuadas para aportar lípidos a la piel y para contribuir a la mejora de la piel y la barrera cutánea. +

## CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

### Hidratar la piel diariamente



**Lavarse con agua templada, con jabones sin fragancias y sin detergentes**



**Intentar no rascarse para no agravar la irritación y la inflamación**



**Vestirse con tejidos naturales como el algodón, el lino o la seda**



**Seguir una vida ordenada, con horarios de sueño regulares**



**Gestionar el estrés**



**Evitar el alcohol y el tabaco**



**Suprimir los alimentos con alto contenido en alérgenos, como la leche de vaca, el trigo, la soja, los cacahuetes, las nueces, el pescado, los mariscos o el chocolate**



**Evitar alimentos procesados, los que contienen muchos azúcares simples y los muy picantes y condimentados**



**Aumentar la ingesta de alimentos frescos**

