



advertencias generales

SOBRE EL ECCEMA

Las medidas generales a tomar deben ser las siguientes:

- El agua "seca la piel" por lo que es preferible reducir los baños (preferible la ducha) a sólo 2-4 veces por semana (especialmente durante los períodos en que su eczema está peor). En caso de bañarse (niños de < 3 años) este debe ser de solo 5 minutos con el agua templada sin superar los 35°C y le puede añadir aceite de baño. No haga nunca un baño de espuma y utilice muy poco jabón; demasiado jabón puede reseca la piel. Utilice solo un jabón neutro.



- Después del baño es conveniente secar la piel sin frotar, especialmente en las zonas de pliegues. Tras ello aplicar una crema o loción hidratante según el tratamiento pautado por el especialista.



- En el caso de un eccema localizado en las manos es conveniente el lavado de éstas evitando los productos que contengan jabones y perfumes, realizar un buen aclarado y secar con suavidad. Es aconsejable no realizar el lavado de las manos con los anillos puestos.



- Mantener las uñas cortas y arregladas para evitar la sobreinfección del eccema por el rascado.

- Evitar el contacto con sustancias irritantes p. ejem. detergentes para lavadora, lavavajillas y cualquier otro tipo de detergente; disolventes y pinturas. Si es preciso utilizar este tipo de productos es recomendable utilizar guantes de goma sobre guantes de algodón que son los que estarán en contacto con la piel.



- La ropa en contacto con la piel debe ser preferentemente de algodón evitando las fibras sintéticas o la lana que son ásperas e inducen el prurito.





■ El calzado debe ser de cuero o de tela y bien aireado. Evitar llevar calzado deportivo durante demasiado tiempo procurando siempre utilizar calcetines de algodón.

■ Si su eczema es producido por alergia a un agente concreto su especialista le dará instrucciones específicas para poder evitarlo.



Dra. Marta Chamorro
Dr. Javier Subiza

*Centro de Asma y Alergia Subiza
General Pardiñas 116; 28006 Madrid
Correspondencia: www.clinicasubiza.com*