



Eccema y piel seca

QUÉ PUEDE HACER

Eccema

El eccema, también conocido como “dermatitis atópica”, es un trastorno crónico de la piel. Afecta con frecuencia a personas con asma, fiebre de heno y otras alergias. Provoca una erupción de color rojo, con escamas, que pica mucho y que puede supurar o secretar un líquido transparente. Es posible que, al inicio, la erupción se presente como granos o ampollas rojas que se abren y forman una costra que las cubre. Pueden infectarse, en especial, si la persona se rasca.

En los niños, el eccema se presenta con mayor frecuencia en el rostro, el cuero cabelludo, los glúteos, los muslos y el torso. En general, es peor durante los primeros años de vida y mejora al llegar a la edad adulta. Muchos niños mejoran al cumplir los 5 o 6 años.

En los adultos, el eccema generalmente afecta el cuello, la parte interna de los

codos y la parte posterior de las rodillas. Los adultos que con frecuencia exponen las manos o los pies a sustancias irritantes, como productos químicos, pueden desarrollar eccema en esas zonas.

Tratamiento en el hogar

Puede tomar muchas medidas para ayudar a mejorar el eccema. Lo más importante es evitar la sequedad en la piel. (Por favor consulte el reverso para obtener más información). También es importante evitar los productos químicos agresivos y las sustancias que provocan alergias (alérgenos). Tenga en cuenta estas sugerencias para ayudar a que su piel conserve la humedad y se recupere del eccema:

- Tome baños de inmersión o regadera con agua tibia (no caliente).
Use un jabón suave (Dove, Basis, Aveeno, Neutrogena) o una loción limpiadora sin jabón (Cetaphil o Aveeno). Mejor aún, báñese sin jabón.

- Después de bañarse, seque la piel dándose golpecitos suaves con una toalla. No se frote.
- Aplíquese una crema lubricante (Vaseline, Nutraderm, DML, Moisturel). Es posible que la crema ayude a evitar que la piel se seque. Vuelva a aplicarse crema con frecuencia.
- Es posible que tomar un antihistamínico oral (Benadryl) le ayude a aliviar la comezón y le permita relajarse lo suficiente como para dormir. Evite los antihistamínicos tópicos y las cremas y aerosoles antisépticos ya que irritan la piel.
- Use un humidificador en el dormitorio.
- Evite el contacto con sustancias irritantes y que provoquen alergia (productos químicos, perfumes intensos o ciertas telas, por ejemplo, lanas o acrílicos). Use guantes para lavar los platos.

Recomendaciones para aliviar la comezón debido a sequedad en la piel y eccema

- Mantenga fresca y húmeda la parte del cuerpo que le pica. Colóquese una compresa empapada en agua helada.
- Un baño con avena puede ayudar a aliviar la comezón. Envuelva una taza de avena en una tela de algodón y hiérvala como si fuera a cocinarla. Utilícela como esponja y báñese en agua tibia sin usar jabón. También puede probar el baño coloidal de avena de Aveeno.
- La loción de calamina ayuda a aliviar el sarpullido por hiedra venenosa o roble venenoso.
- En zonas pequeñas que le piquen, aplíquese una crema o ungüento de hidrocortisona al uno por ciento de venta sin receta. Use muy poca cantidad en la cara o los genitales. Es posible que el médico le recete una crema más fuerte si la comezón es muy intensa.
- Pruebe un antihistamínico de venta sin receta (como Chlor-Trimeton o Benadryl).
- Córtese las uñas o use guantes durante la noche para evitar rascarse.
- Use ropa de algodón. Evite que la piel entre en contacto con telas de lana o acrílico.



Eccema y piel seca

QUÉ PUEDE HACER

- Lave la ropa y la ropa de cama con un detergente suave sin fragancia y enjuáguela por lo menos dos veces. No use suavizante si le provoca irritación.

Llame a Kaiser Permanente si:

- Aparecen llagas con costras o secreciones. Es posible que tenga una infección bacteriana.
- Aparece una erupción irregular y roja en el rostro, le duelen las articulaciones y tiene fiebre.
- La comezón no le permite dormir y el tratamiento en el hogar no da resultado.

Piel seca

La piel seca, con escamas y sensación de comezón es un problema común. Cuando la piel evapora agua (no aceite) hacia el aire, puede quedar demasiado seca. El aire seco en interiores es una causa frecuente, al igual que bañarse en exceso con jabones fuertes y agua caliente. Con frecuencia, la piel se seca más durante el invierno debido a la menor humedad y al calor en el interior de los edificios.

Pasos para prevenir la sequedad en la piel

- Use un humidificador en su hogar, en especial en el dormitorio.
- Evite bañarse con agua caliente. El agua caliente elimina el aceite natural

de la piel, que es el que ayuda a conservar su humedad. Los baños de inmersión son mucho menos agresivos para la piel que los baños de regadera.

- No use detergentes fuertes ni jabones con desodorante. Evite usar Ivory, reseca mucho la piel. Use jabones suaves como Dove o lociones limpiadoras sin jabón como Cetaphil.
- Limite el uso de perfumes y de productos perfumados.
- Evite exponerse al sol en exceso.
- Use una crema humectante después de bañarse.

Tratamiento en el hogar para la piel seca

- Siga las anteriores recomendaciones de prevención.
- Báñese día por medio en vez de todos los días. Use agua tibia o fría y un jabón suave (Dove, Tone o Basis). Use muy poco jabón o no use jabón sobre las zonas con la piel seca.
- Séquese dándose golpecitos suaves con la toalla. No se frote la piel.
- Aplíquese una crema humectante (Vaseline, Moisturel, Nutraderm) mientras la piel esté todavía húmeda para sellar la humedad. Una capa ligera de vaselina también es un humectante eficaz y de bajo costo. Vuelva a aplicar crema con frecuencia.

- Si tiene las manos muy secas siga estas recomendaciones por la noche: Sumerja las manos en agua tibia durante 5 minutos y luego aplíquese una capa ligera de vaselina y póngase unos guantes de algodón para dormir. Puede hacer lo mismo para aliviar la sequedad de los pies usando calcetines de algodón para dormir.
- Evite rascarse ya que se lastimará la piel.

Llame a Kaiser Permanente si:

- Le pica todo el cuerpo sin una causa o erupción evidente.
- La comezón es tan intensa que no puede dormir y los métodos caseros de tratamiento no dan resultado.
- Tiene la piel muy lastimada por haberse rascado.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.