

# Escuela de la Dermatitis Atópica



## Taller de higiene e hidratación

HOSPITAL  
UNIVERSARIO  
DE TOLEDO



Fundación  
Eczema

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**DUCRAY**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

**A-DERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL





# Higiene e hidratación

## TALLER DE HIGIENE E HIDRATACIÓN EN LA DERMATITIS ATÓPICA

### Higiene

- La **Temperatura del agua** debe estar entre 32 ° - 34 ° C
- El calor aumenta la sequedad cutánea (favorece la evaporación del agua de la piel y el vapor de agua arrastra éste agua)
- El calor reactiva la inflamación

- La **ducha** debe realizarse todos los días y su duración será de 5 minutos

- **La cal seca la piel.** Las aguas alcalinas (calcáreas) secan la piel. **El cloro irrita la piel**

- **Cerrar el grifo mientras se aplica el producto de higiene**

- La piel está menos tiempo en contacto con el agua corriente
- Se emplea menos producto de higiene

- **Para los adeptos al baño** y para los niños muy pequeños

- Añadir un emoliente líquido en el baño
- Mantener el baño un



máximo de 10 a 15 minutos

para no estar un tiempo muy largo en contacto con el agua

- **Utilizar productos de higiene sin jabón** (gel o pan dermatológico)
- Tienen un pH muy próximo al de la piel (5,5 - 5,6)
- No acentúan la sequedad de la piel
- Respetan el film hidrolipídico de la piel
- **Aplicar el producto de higiene con las manos**, no utilizando guantes de ducha o esponjas
- **Utilizar en el lavado del cabello champús dermatológicos suaves o de uso frecuente** (no sólo por el cuidado del cuero cabelludo, sino que al aclarar, los restos del champú también caen sobre la piel)
- **Limpiar la cara con suavidad** (limpieza y desmaquillado)
- No utilizar discos o parches de algodón. El frotamiento o la fricción pueden irritar la piel
- Emulsionar el producto de

# Taller de higiene e hidratación



limpieza o desmaquillante con la yema de los dedos

- Retirar el excedente con un papel suave de celulosa o aclarar
- Pulverizar un agua termal al terminar la acción

- **Secar la piel** con pequeños toquitos y **sin frotar**

- Frotar reactiva el prurito a piel (liquenificación)

## Hidratación

- **Aplicar un emoliente al menos una vez al día** reduce y espacia los brotes atópicos cutáneos

- **Los emolientes hidratan y aportan grasa**

- La **hidratación diaria de la piel** con un emoliente es indispensable

- "Ablanda" y suaviza la piel
- La hidrata y le aporta las sustancias grasas en las que es

deficitaria la piel del atópico

- La protege de agentes externos que pueden deshidratar y agredir la piel y de posibles sobreinfecciones por microorganismos

- **Los beneficios** del uso de emolientes **están comprobados**

- Restauran la función barrera de la piel
- Reducen la sensación de prurito e irritación
- Limitan el riesgo de sobreinfección



- **Lavarse las manos antes de aplicar un emoliente**

- **Aplicar el emoliente** una o dos veces al día **de acuerdo con la prescripción médica**

- Aplicar el emoliente **después de cada ducha**

- Las cremas se aplican mejor sobre una piel ligeramente humedecida
- Permiten retener mejor el agua de la piel evitando su pérdida

- **Elegir emolientes hipoalergénicos** y con composiciones seguras

- Hipoalergénico no quiere decir no alergénico
- Las fórmulas hipoalergénicas minimizan los riesgos de sensibilización de la piel
- Todos los componentes son seleccionados por ser los menos alergizantes posibles

- **Hidratar el cuero cabelludo** si es necesario

- Elegir un emoliente que se aclare fácilmente cuando se use un champú suave y adecuado

- **Aplicar el emoliente en capa fina**

- La oclusión sobre la piel favorece el riesgo de sobreinfección
- La sensación es más agradable que cuando se aplica en capa gruesa o espesa. Comfort y mayor aceptabilidad por parte de los niños
- Es más fácil añadir crema que retirarla
- Los niños deben ser conscientes de la importancia de la hidratación diaria y deben colaborar e implicarse en la aplicación del emoliente
- Para que los niños se habitúen en esta práctica pueden ensayarse trucos (como el de aplicar pequeñas cantidades de crema en el cuerpo en forma de puntos y jugar con ellos diciendo que tienen puntitos como las mariquitas, o cualquier otro). Deben identificar, cuando son muy pequeños, aplicación emoliente = juego o diversión
- En el caso de los

## Taller de higiene e hidratación

adolescentes, reacios a utilizar cremas, puede implicársele indicándole que se aplique el emoliente en un brazo durante unos días y en el otro no, y después de pasados esos días, comparar

- Beber al menos 1,5 litros de agua al día en el caso de un adulto. En el caso de un niño, aportar la suficiente cantidad de agua diariamente

## Cuidados generales:

- **Detergentes de lavado de ropa:**

- Los restos de detergentes de lavado pueden ser irritantes
- Son preferibles los detergentes y suavizantes hipoalergénicos o testados bajo control dermatológico
- Para obtener un buen aclarado:
- cargar lo menos posible el tambor de la lavadora
- disminuir las cantidades de detergente

- Por regla general, **utilizar ropas de algodón** o si son prendas sintéticas (camisetas de fútbol o de deporte, bañadores...) que sean ligeras

- **En la piscina y en el mar:**

- Aplicar una crema barrera
- protegen del cloro y de la sal
- aplicar antes del baño
- después del baño en mar o piscina aclarar con agua limpia
- Si no se aplica una crema barrera hacer baños rápidos. No permanecer mucho tiempo en el agua
- aclarar con agua limpia después de cada baño
- aplicar un emoliente



## ¿Qué emoliente elegir?

Existen numerosos emolientes en distintas formas. Su uso varía en función del grado de sequedad de la piel:



- El mejor emoliente es el que su piel, o la de su hijo, tolera mejor, y que se aplica regularmente
- Es mejor optar por un emoliente sin perfume

## ¿Cómo aplicar el emoliente?

El masaje con un emoliente permite conseguir una flexibilidad cutánea reforzada y un efecto relajante al mismo tiempo, por lo que la aceptabilidad del tratamiento es mayor.

Se recomienda aplicar el emoliente en cantidad suficiente, calentándolo entre las manos totalmente limpias, para realizar amplios movimientos circulares.

### CUIDADO

- Nunca aplicar el emoliente sobre una piel dañada y exudativa
- No friccionar la piel para no irritarla
- Es imprescindible lavarse las manos antes de cada aplicación

#### ✓ Los miembros inferiores

Comenzar el masaje por las piernas, alisando del tobillo a la parte superior del muslo, de atrás hacia delante.

#### ✓ Los miembros superiores

Pasar a los brazos y alisar de la muñeca a las axilas, y terminar por masajear las manos comenzando por los dedos hasta las muñecas.

#### ✓ El tronco

Colocar las palmas de las manos en la parte inferior del vientre y hacer movimientos circulares subiendo hacia el cuello.

#### ✓ La espalda

A la altura del cuello, descender las manos a lo largo de los hombros con un movimiento envolvente y tomar al niño para sentarlo, colocando su cabeza contra nuestro hombro. De esta manera, se puede masajear su espalda colocando las manos en la parte inferior de la misma y subiendo hacia la nuca, hasta las orejas si fuera necesario.

#### ✓ El rostro

Después de calentar la crema con la yema de los dedos, colocar estos en la parte superior de la frente, bajar hacia las sienes y volver hacia la nariz pasando por debajo de los ojos. A continuación, bajar por las aletas de la nariz y las mejillas hasta el mentón.

Para obtener un efecto relajante, se pueden masajear los pies por la noche comenzando por la parte superior e ir subiendo hacia cada dedo.

Notas:



