

# Escuela de la Dermatitis Atópica



## Taller de control del picor y alternativa al rascado

HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
DE TOLEDO



Fundación  
Eczema

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**DUCRAY**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

**A-DERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL





# Control del picor

la piel (liquenificación)

- La necesidad y el hecho del rascado provocan un círculo vicioso:

- Picor – rascado – infección secundaria – inflamación – picor – rascado...

- **Por otro lado:**

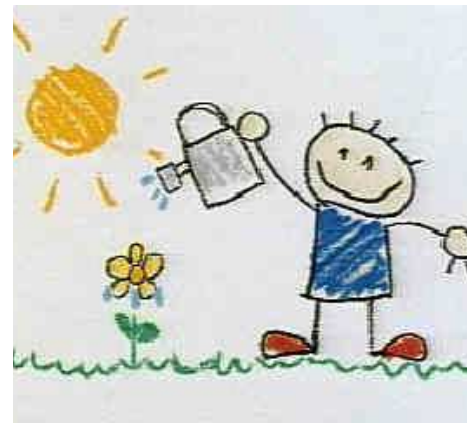
- Cuanto menos se rasca la piel, menos pica

- Cuanto menos se rasca la piel, menos sensación – necesidad de tener que rascar

- **Causas del picor en la Dermatitis Atópica:**

- La inflamación durante los brotes
- La sequedad de la piel
- El hábito de rascarse
- El estrés

- No siempre se es consciente del momento del rascado



- Es importante determinar cuándo hay rascado y por qué

- **No se debe decir nunca a un paciente “no te rasques”,** ya que ésta indicación condiciona todavía más a rascarse

- El rascado y el picor no se paran sin una solución (antipruriginosos, alternativas de rascado, etc)

- La contención en el rascado hace más intensa la necesidad de rascar

- Es necesario encontrar y establecer una alternativa al rascado

## ¿Hay alternativas al rascado?

- **HIDRATACIÓN: previene y calma el picor**

- Aplicar un emoliente varias veces al día en capa fina

- Tener siempre cerca o a mano un tubo de crema (en el dormitorio, en la sala de estar, en el bolso, en la mochila...) Cuando pique, es bueno

## TALLER DE ALTERNATIVA AL RASCADO Y CONTROL DEL PICOR

### El rascado

- El rascado es la consecuencia del picor provocado por determinadas patologías

- El 100 % de las personas afectadas por DA se rascan

- **Consecuencias del rascado:**

- Heridas, riesgos de sobreinfección y engrosamiento de

## Control del picor y alternativa al rascado



aplicar una fina capa de crema porque calma de forma inmediata el picor

- Disponer de un agua termal a mano:

□ pulverizar de forma prolongada (ayuda mucho el abanicar la zona ya que se produce un enfriamiento)

□ aplicar pañuelos o gasas impregnadas de agua termal

□ tras utilizar el agua termal aplicar un emoliente

- Beber importantes cantidades de agua

### • **FRÍO: "anestesia" el picor**

- Utilizar agua termal enfriada en el refrigerador

- Pulverizar agua termal y abanicar para aumentar la sensación de frescor

- Abanicar la zona que pica

- Utilizar "bolsas de gel" enfriadas (tipo antifaces descongestivos de ojos (los hay con formas animadas y muñequitos ideales para niños)). ¡No aplicar nunca directamente sobre la piel! Colocar una tela o un pañuelo entre la bolsa y la piel

- Utilizar piedras lisas o guijarros de río, limpios y enfriados en nevera

### • **FRICCIÓN SUAVE: evitar el rascado con las uñas**

- Con un objeto:

- Ruedas de masaje, ruedas de madera, piedras, bolas. ¡No utilizar directamente sobre la piel!

(pañuelos o telas finas de algodón)

- Pañuelos de algodón o seda



- Con las manos:

- Frotar con el dorso de la mano o con la palma de la mano

- Presionar, golpear

suavemente, la zona con picor

- Si se rasca, hacerlo a contra-uña y con uñas bien cortadas

### • **"ENGAÑAR" LA NECESIDAD DE RASCAR:**

- Rascar suavemente otra cosa, objeto u otra parte del cuerpo

- Modificar comportamientos habituales o cotidianos

- Tener ocupadas las manos:

- Bolas antiestrés

- Marionetas en las que el niño mete la mano y evita que se rasque de forma instintiva, y de manera que cuando siente picor verdadero se rasque con la marioneta

- Hacer algún trabajo manual (arcilla, pastilina, etc)

### • **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:**

- Respiración abdominal

- Practicar deporte suave

- Escuchar música relajante

- Aplicar técnicas de relajación

- **Para los padres:** realizar masajes, aplicar rascados suaves, leer un cuento a los niños, realizar teatros de marionetas de dedo o de mano...

### • **PARA LOS PICORES DE LA NOCHE:**

- Aplicar un emoliente antes de acostarse

- Volver a aplicar un emoliente durante la noche si fuera necesario

- Tener a mano un envase de agua termal o de crema emoliente por si fuera necesario

- No arropar con demasiada ropa ni abrigar demasiado

- Tener la habitación a una temperatura ambiente de unos 18°

- Dormir con guantes de algodón o seda

- Mantener la ropa de cama y pijama libre de restos de detergente y de polen

## Control del picor y alternativa al rascado



### Conclusiones:

- Fijar objetivos realizables (tener en cuenta la edad de paciente, predisposición de los padres, implicación del niño...)
- Determinar los momentos en que es más frecuente el rascado inconsciente (mientras se ve la TV, mientras se estudia, mientras se lee...)
- Seleccionar una solución adecuada para cada momento
- Centrarse principalmente en los momentos o períodos más críticos de la enfermedad
- **Resultado:** nuevo círculo: menor rascado – piel menos irritada – piel menos herida por rascado – piel con picores menos prolongados o más espaciados – menor rascado – piel meno

## Seño, ¿qué es el eccema?

Respuestas en



lecciones

## ¡Es una enfermedad de la piel!

- ✓ La piel está seca, se siente al pasar la mano por encima.
- ✓ Hay placas rojas, en especial en las cavidades del cuerpo: codos, pliegues de los codos y huecos de las rodillas, muñecas, detrás de las orejas...



- ✓ Las placas pican y provocan ganas de rascarse muy fuerte, incluso durante la noche.



- ✓ Por eso Hugo a veces tiene sueño por la mañana, no se siente en forma y está a veces intranquilo.



## Seño, ¿de dónde viene el eccema?

- ✓ A menudo todo comienza siendo un bebé: aparecen unas placas secas y rojas a nivel de las mejillas.



- ✓ Es una reacción demasiado fuerte de la piel a diversos tipos de polvo presentes en la casa, al pelo de los animales o al polen de algunas plantas...
- ✓ Normalmente, ya hay en la familia otras personas sensibles a estos tipos de polvo a nivel de la nariz, de los ojos, o del pulmón. Se dice que son alérgicas.

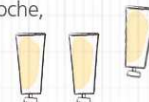


## Seño, ¿el eccema se cura?

- ✓ La piel está seca:



- Hay que engrasarla con cremas o pomadas que protegen la piel como un film transparente.
- Estos productos pueden aplicarse mañana y noche, después de la ducha sobre todo el cuerpo.



- ✓ La piel está roja:



- Se dice que es inflamatoria. Hay que aplicar sobre las placas, pomadas antiinflamatorias muy eficaces.
- Estas pomadas antiinflamatorias están compuestas a base de cortisona, de donde viene el nombre «dermocorticoides».



## Seño, ¿Hugo debe tomar precauciones?

### ✓ Cuando se tiene un eccema el calor nos preocupa:

- Hay que evitar el contacto directo de la lana con la piel y los jerséis de cuello vuelto, que producen picor en el cuello.
- Hay que airear la habitación y la clase mañana y noche.
- En el colegio, Hugo se sentará en un pupitre lejos del radiador.



### ✓ Cuando se tiene un eccema, no se toleran algunos jabones:

- Existen jabones no agresivos, sin detergente, suaves para la piel.



### ✓ El deporte está totalmente permitido:

- Seguido de una ducha rápida cuando se ha sudado mucho.



## Seño, ¿tiene cura?

- ✓ Claro que sí, muchos niños se curan antes de cumplir 6 años.
- ✓ Para los demás, las cremas y pomadas son muy eficaces.
- ✓ Por último, para algunos la fragilidad no se presenta solo en la piel, sino también en los ojos, la nariz, los pulmones; se trata de gente «alérgica».



## Seño, unas cuantas preguntas más...

✓ ¿El eccema es contagioso?



✓ ¿Las vacunas están contraindicadas?



✓ ¿Los niños alérgicos pueden hacer deporte?



✓ ¿Los niños con eccema tienen alergias alimentarias?

Solo unos pocos (el comedor escolar debe estar informado).



