

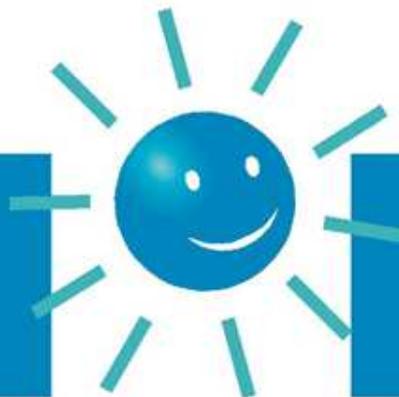


## **DERMATITIS ATÓPICA CONSEJOS PSICOLÓGICOS**

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano. Íntimamente relacionado con los sistemas nervioso y endocrino (parten de la misma capa embriológica llamada ectodermo), constituye un increíble espejo en el que se ve reflejado nuestro estado físico y emocional.

En los niños con dermatitis atópica (D.A) la piel es muy delicada y en los momentos de brote hay que tener en cuenta tanto los aspectos físicos que la perjudican como los psicológicos: en algunas ocasiones estos niños **“lloran a través de la piel”**.

Uno de los aspectos psicológicos que más les afecta es el estrés y de este nos vamos a ocupar a continuación, pero antes conozcamos un poco al niño atópico.



**Nieves Jiménez  
Psicóloga**

## CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO CON D.A.

Los niños con D.A. suelen ser muy despiertos e inteligentes a la vez que poco constantes, muy activos e inseguros. Es precisamente la inseguridad la que les dificulta la adaptación a los cambios tanto personales como, posteriormente, escolares y sociales.

Veamos su perfil según la fase evolutiva en la que se encuentran:



**Fase lactante (hasta dos años):** Suelen ser irritables, demandantes y muy llorones. Duermen poco (debido al picor) tanto de día como de noche. Necesitan más mimos y contacto y su única manera de pedirlo es a través del llanto.



**Fase infantil (de dos a doce años):** Suelen mostrarse inquietos, inestables, ansiosos y muy sensibles. A nivel escolar suelen tener menor habilidad para la concentración (debido normalmente al inadecuado descanso por el picor). El absentismo escolar es mayor.



**Fase adolescente:** Suelen ser introvertidos, con una menor habilidad en el manejo de sus emociones, hipersensibles, con altos niveles de ansiedad y depresión y muy preocupados por su aspecto, que a veces ocultan con ropa que les cubra totalmente



## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

**“La excitación del sistema nervioso ante una perturbación emocional conduce al prurito-rascado”**



Es el conjunto de reacciones biológicas y psicológicas que se producen ante situaciones que alteran el equilibrio general del niño. En los niños con D.A puede estar generado por cualquier situación que requiera adaptación o cambio.



Ciertos niveles de estrés son necesarios y saludables (sin ellos no podríamos reaccionar ante una emergencia). El problema es el distrés o estrés negativo que pone en peligro la actividad emocional.



En la fase infantil, al tener pocas experiencias de las que aprender, incluso situaciones que exigen pequeños cambios pueden tener una enorme repercusión en sus sentimientos de seguridad y confianza.



En numerosas ocasiones la exposición a una situación estresante precipita la aparición de un brote de D.A.

## ¿POR QUÉ EL ESTRÉS PUEDE HACER QUE APAREZCA UN BROTE DE D.A.?



A grandes rasgos, ante una situación estresante nuestro organismo se prepara aumentando los niveles de una hormona llamada cortisol (conocida como hormona del estrés). Esta hormona inhibe la actividad del sistema inmunitario (nuestras defensas) lo cual hace al organismo más vulnerable en su punto débil que en los niños con D.A. sería la piel. Además el estrés eleva el nivel de ansiedad que, curiosamente, produce una disminución del picor pero un aumento del rascado y por tanto un empeoramiento.

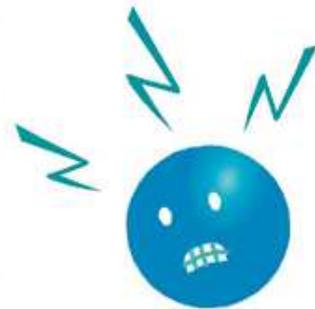


## SITUACIONES CAUSANTES DE ESTRÉS

- © **Fase lactante:** están asociadas al núcleo familiar y a las relaciones de apego: separación precoz del seno materno, sentimientos de angustia, cansancio y depresión de los padres debido a la actitud tan demandante del bebé, vuelta al trabajo de la madre...

**“Un bebé irritable suscita una respuesta irritada”**

- © **Fase infantil:** están asociadas al núcleo familiar, escolar y social: divorcio, separación, fuertes discusiones entre los padres, cambio de domicilio, de colegio o de profesor, problemas con los compañeros, nacimiento de un hermano, muerte de un ser querido, ser el último, llegar tarde al colegio, exceso de tareas o actividades extraescolares, ir al médico...



**“La exposición precoz al estrés aumenta la reactividad y la presión sanguínea y el niño/a será más impulsivo y agresivo”**

- © **Fase adolescente:** principalmente asociadas a los cambios corporales, a la interacción con los padres, amigos y personas del sexo opuesto y a las actividades académicas (exámenes, exposiciones orales...).





## CONSEJOS PARA LOS PADRES

**“El niño es capaz de resolver ciertos problemas con la ayuda de un adulto. El objetivo es que lo consiga él solo”.**

Algunas pequeñas acciones pueden contribuir y mucho a mejorar la calidad de vida de los niños con D.A y de sus familiares:

- Asumir la D.A y su curso evolutivo. Tiene cura, tiene solución y en muchos casos los padres la habéis padecido de pequeños. Ponedros en su lugar.
- Evitar la atención excesiva a las lesiones y las manifestaciones exageradas frente a los síntomas: “La atención de los padres determina la conducta de rascado en los niños”.
- Fomentar hábitos saludables y ser constantes en su puesta en práctica: adecuada alimentación y descanso diario, actividades al aire libre...
- Disciplina, responsabilidad y clara asignación de las tareas familiares y escolares: los niños que tienen pautas claras, coherentes y consistentes es más fácil que se conciencien antes de su problema y sean más responsables con su tratamiento médico.
- Evitar la sobreprotección y las actitudes de desesperanza: la primera les vuelve más inseguros, su autoestima desciende. La segunda más vulnerables y desanimados.
- Mostrarles lo que deben hacer y cómo hacerlo: en vez de regañar por rascarse enseñar otra conducta alternativa y reforzarla positivamente.
- Identificación y eliminación de los factores desencadenantes: sudor, contacto con lana y acrílicos, polvo, polen, animales, alergias alimentarias, estrés familiar....
- Tras la aparición de un brote explorar los acontecimientos que han ocurrido antes: identificar todas las situaciones en las que se rasque y anotar la frecuencia diaria con la que se hace. En algunas situaciones el prurito-rascado puede ser utilizado por el niño para conseguir lo que quiere.
- Fomentar la comunicación y escucharles. En los más pequeños el “habla interior” (la que utilizan mientras juegan a solas) es una fuente increíble de información.
- Mantener una relación fluida con su profesor: pasan mucho tiempo del día en el cole. El profesor debe saber qué hacer y cómo hacerlo.
- Seguir fielmente el tratamiento que el dermatólogo o el pediatra establezca: los padres sois la pieza clave tanto para la prevención como para el tratamiento.

## ¿CÓMO DAR UNA INSTRUCCIÓN A UN NIÑO?



- ★ Hacer que el niño preste atención, mirándole directamente a los ojos, poniéndoos a su altura. Evitar gritar la orden.
- ★ La orden debe ser clara y sencilla. Evitar las preguntas. Informar de las consecuencias.
- ★ Indicar lo que deben hacer y cómo, no lo que NO deben hacer.
- ★ Poner una hora para realizarla haciéndole dos avisos previos (media hora antes, quince minutos antes).
- ★ Reforzar con elogios la conducta en cuanto empiece a realizarla y con muestras de afecto cuando haya sido cumplida.
- ★ Ser constantes.
- ★ Poner un límite de tiempo: si no cumple la instrucción pasados diez minutos de la hora establecida podéis imponer un castigo que seáis capaces de cumplir y del cual tiene ya conocimiento el niño.

## ★ TÉCNICAS PARA EL NO RASCADO

### **Inversión del hábito**

Consiste en enseñar al niño a utilizar una conducta alternativa en vez del rascado: darse golpecitos en la zona que pica, ponerse algo frío, frotar suavemente o simplemente cerrar con fuerza los puños.

### **Relajación y respiración**

#### ➔ **Niños pequeños (hasta 5 años):**

Con ellos es difícil hacer relajación y respiración salvo si la realizamos como si fuera un juego. Debéis idear actividades en las que el niño tenga que imitar ciertos comportamientos antagónicos: lento-rápido, ruido-silencio, tenso-relajado, respiración lenta-rápida. Ejemplos: "soy una liebre (salto, respiro rápido), soy una tortuga (ando despacio, respiro lento)". "Soy una estatua de hielo (estoy quieto, tenso), ahora me derrito (voy despacio destensándome hasta tumbarme en el suelo)."

#### ➔ **A partir de 6 años:**

Delante de un espejo inspirar contando del 1 al 5, expirar contando del 5 al 1. A continuación pedirle al niño que cierre los ojos y trate de recordar su cara tal como la veía en el espejo.

#### ➔ **Adolescentes:**

**Relajación autógena:** Ir relajando músculo a músculo desde la cabeza hasta los pies, incidiendo sobre todo en la frente, nuca y hombros (zonas en las que se acumula más tensión).  
**Respiración torácica y abdominal.**





## TÉCNICA DEL GUSANITO

Es muy sencilla y eficaz y va a servir para reforzar las conductas de autonomía del niño. Por ejemplo vamos a reforzar la conducta de no rascado. Dibujamos un gusanito con tres o cuatro círculos. Cada círculo es una conducta: echarse solo la crema o dejar que se la echen (un círculo), utilizar inversión del hábito (otro círculo), dejar las cremas tapadas y recogidas (otro círculo). Cada círculo se colorea de un color cuando se realiza con éxito y lo colorea el niño.

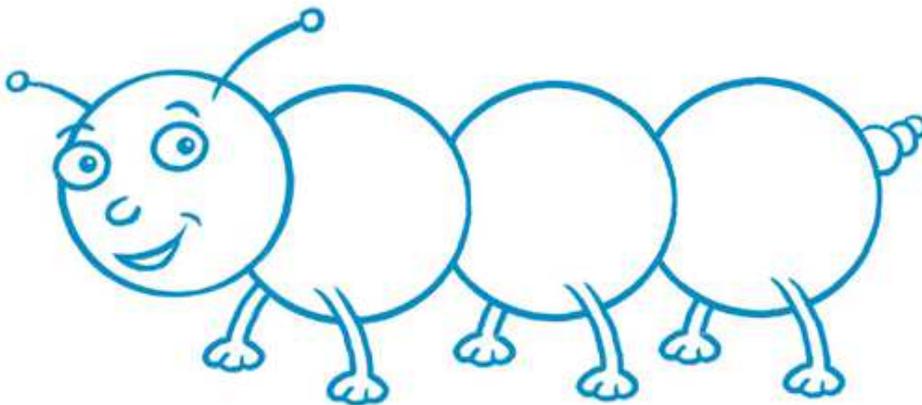
Las recompensas han de ser variadas y se han de cumplir: elegir cena los martes y jueves, pegatinas, ver la tele, jugar con un videojuego.....

Al principio la recompensa debe ser pequeña pero fácil de conseguir (colorear sólo uno de los círculos). Poco a poco se aumenta el nivel de exigencia y la recompensa se va espaciando pero será más grande (ir al cine, al zoo, comprar un juguete...).

La cartulina con los gusanitos (siete, uno por cada día de la semana) se debe colocar en la habitación del niño. Se puede sustituir el gusanito por cualquier otro dibujo (bolos, flor...).

Las conductas exigidas y las recompensas se van adaptando según la edad de los niños.

Para los más mayores sería más indicado establecer **CONTRATOS POR ESCRITO** especificando claramente las conductas, la recompensa y la sanción impuesta en caso de no cumplimiento del contrato.



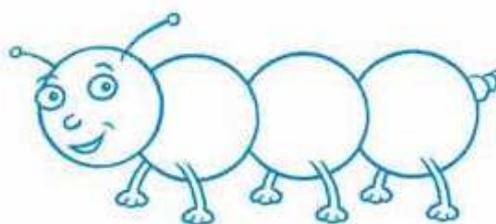
## ¿CUÁNDO ACUDIR A UN PSICÓLOGO?



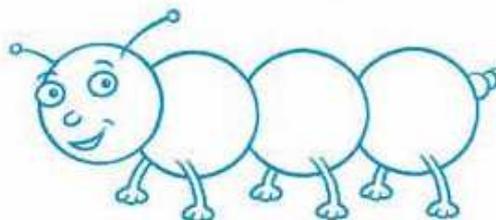
Si observáis conductas compulsivas de rascado, problemas de sueño (insomnio, pesadillas, vuelta a mojar la cama...), cambios en el comportamiento (regresiones, miedos, irritabilidad, agresividad, ansiedad, tristeza, hipersensibilidad..), uso recurrente de dolencias físicas (dolor de cabeza, de tripa..), disminución del apetito.... Cualquier aspecto que salga de lo habitual y que se prolongue en el tiempo (todos los días durante quince, por lo menos).

## TÉCNICA DEL GUSANITO

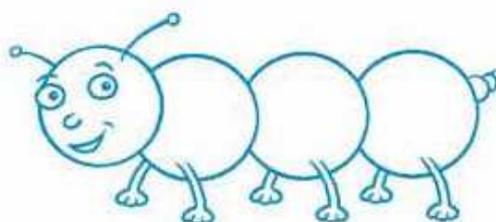
**LUNES**



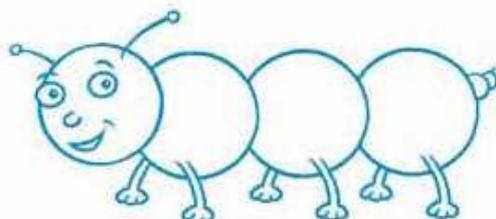
**MARTES**



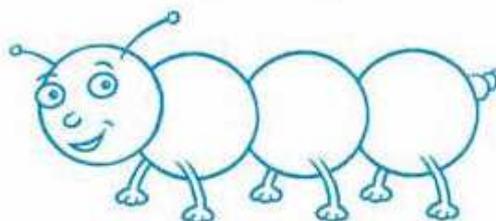
**MIÉRCOLES**



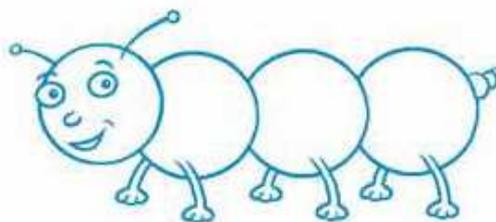
**JUEVES**



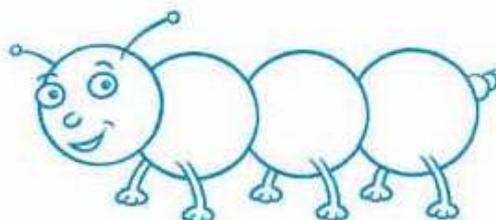
**VIERNES**



**SÁBADO**



**DOMINGO**



# La Escuela



Talleres prácticos



Juegos



Enseñar



Psicología



Aprender jugando



Participación