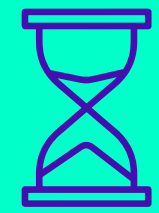




GUÍA PARA ACOMPAÑARTE EN TU DÍA A DÍA CON DERMATITIS ATÓPICA

En esta guía se incluye información orientativa para que las principales inquietudes que tengas sobre la dermatitis atópica sean respondidas. A su vez, los temas abordados pueden ser un disparador para profundizar la charla en el consultorio médico.

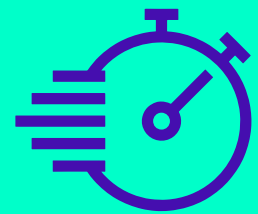
¡Comencemos!



01.

¿Hasta cuándo me va a durar la dermatitis atópica? ^{1,3}

La dermatitis atópica (DA) es una condición crónica de la piel que, a veces, puede durar años. Es una afección que depende mucho de los antecedentes familiares. Lo importante es saber **reconocer las etapas de la DA para poder tomar las medidas de prevención** y tratamiento adecuado en cada una de ellas.



02.

¿Qué tan frecuente es la enfermedad? ^{1,3}

A nivel mundial, es una **patología muy frecuente**. Se sabe que en Argentina tiene una prevalencia de 6,4 % en la población de entre 6 y 7 años y de 7,2 % en la población de entre 13 y 14 años. Podés preguntar en tu familia que, seguramente, algún familiar también haya tenido o tenga dermatitis atópica.



03.

Cuando tengo exámenes en el colegio me broto, ¿qué puedo hacer? ^{2,3}

Sabemos que pasar por una situación estresante puede desencadenar un brote. Por eso, es aconsejable estar preparados. Tratá de descansar lo que más puedas, no olvidés colocarte tus cremas y tomar tu medicación.



04.

Tengo un cumpleaños el fin de semana. ¿Puedo ir? ¿Qué me pongo? ¿Me puedo maquillar? ^{2,3}

Sí ¡claro que podés ir! La idea es que hagas tus actividades normalmente, siempre y cuando, se resguarden ciertos cuidados. Por ejemplo, para ir a un cumpleaños o una fiesta, los cuales son eventos importantes para vos, podés ponerte la ropa que te guste y maquillarte con los productos específicos para tu tipo de piel (podés consultar nuestra guía de maquillaje y DA acá). Sin embargo, cuando vuelvas a tu casa, tratá de vestirte con un pijama o ropa de algodón y retirarte el maquillaje. Y por favor, no te olvides de usar tus cremas.



05.

Me voy de vacaciones. ¿Qué cuidados debo tener? ^{1,3}

Cuando salgas de vacaciones, ya sea que te vayas a la playa, la montaña o al campo, recordá que, a veces, **el cambio de clima puede desencadenar un brote.**

Por eso, es importante:

- ✓ Usar la vestimenta adecuada para cada caso
- ✓ Ponerse protector solar
- ✓ Aplicarse las cremas
- ✓ Llevar toallas suaves
- ✓ Tomar la medicación

Además, llevar un **“botiquín de rescate”**, puede ayudarte a que te sientas más seguro y relajarte para pasarla bien. Por último, hacer una **consulta con el médico antes de viajar** es una buena medida para asesorarte específicamente sobre los cuidados necesarios en tu caso, y en línea con el destino que vayas a visitar.



06.

¿Puedo hacer deportes? ^{2,3}

¡Sí! Siempre es buena la actividad física. Te ayuda a hacer planes con tus amigos, a distraerte, relajarte y, sobre todo, divertirse.

Es importante que a la hora de hacer ejercicio, siempre tengas en cuenta qué tipo de ropa vas a usar, ya que a veces, los equipos deportivos y trajes de baño son de lycra. Por eso, lo aconsejable es que ni bien termines la actividad física, te des una ducha para eliminar la transpiración y el cloro de las piletas. Y luego, te seques con toallas suaves, te vistas con ropa de algodón y uses tu crema humectante.



07.

¿Puedo comer de todo? ^{1,3}

Son pocos los casos en los que se tiene que hacer una dieta especial.

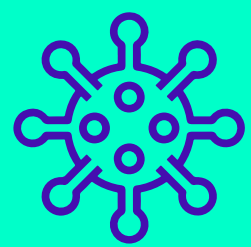
Por ende, siempre se aconseja mantener una alimentación variada y saludable. De todas maneras, si tenes alguna duda puntual por un alimento específico, no dudes en hablarlo con tu dermatólogo o alergista.



08.

Me pica mucho, no duermo bien de noche y de día tengo sueño y no me puedo concentrar. ¿Qué puedo hacer? ^{1,3}

La dermatitis atópica es una inflamación casi constante de la piel y, además, al estar seca, hay momentos en que puede picar mucho y alterar tu rutina diaria. Si notás que con tu medicación de siempre y tus cremas no lográs controlar la picazón, no tengas vergüenza en pedirle ayuda a tu médico.

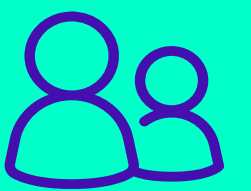


09.

¿Es contagiosa mi dermatitis? ^{1,3}

No, la dermatitis atópica no es contagiosa.

Puede que la DA te predisponga a otras infecciones en la piel, que se tratan con antibióticos y, en ese caso, será tu médico tratante quien te dirá cómo proceder. Pero recordá que la dermatitis atópica NO es contagiosa.



10.

¿Le puedo contar a mis amigos lo que me pasa? ^{2,3}

Sí, le podés contar a tus amigos. Ellos van a entender tu situación y juntos van a poder hacer planes para que todos la pasen bien.

Pónganse de acuerdo para elegir las actividades. Si no podés hacer algo en particular o preferís evitarlo para no brotarte, entre todos, pueden buscar alternativas.

La idea es que con información y ciertos cuidados ¡puedas tener una vida plena!

Referencias del material descargable:

DA: Dermatitis Atópica

1. Sociedad Argentina de Dermatología (SAD). Guías para el diagnóstico y tratamiento de la Dermatitis Atópica 2019. Disponible en: <https://sad.org.ar/wp-content/uploads/2020/05/Guias-DERMATITIS-ATOPICA-2019-080520-FINAL.pdf>. Fecha de última consulta: 9 de julio de 2023
2. Asociación Civil de Dermatitis Atópica Argentina. (ADAR). Prevención de brotes. Disponible en: <https://adar.org.ar/prevencion-de-brotes/>. Fecha de última consulta: 9 de Julio de 2023.
3. Consejo basado en experiencia de la Dra. Lorena Profilo MN 105.645

PP-UNP-ARG-0928

