

## CONSEJOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN **DERMATITIS ATÓPICA**

### **Identificar y eliminar los factores desencadenantes**

- Ambientes fríos o secos.
- Sudor.
- Estrés emocional o ansiedad.
- Cambios bruscos de temperatura.
- Exposición a ciertos químicos o soluciones de limpieza, incluye jabón y detergentes, perfumes y cosméticos, lana o fibras sintéticas, polvo arena y humo de cigarrillo

### **Mantener la piel hidratada**

- **Emolientes:** son más efectivos cuando se aplican inmediatamente después del baño. Pueden ser aplicados dos veces al día o las veces que sea necesario.
- **Baño:** dar baños con agua tibia o ducha de no más 10-15 minutos. Usar jabones suaves o syndets sin aroma.

### **Mejorar la comezón**

- El uso de paños o vendajes húmedos puede ayudar a calmar e hidratar la piel, reducir la comezón y el enrojecimiento, e incluso prevenir la lesión de la piel debida al rascado.