



Farmacia Especializada

Guía de bienestar para la dermatitis atópica

Contenido

Introducción..... 2

¿Qué es la dermatitis atópica? 3

¿Qué causa la dermatitis atópica? 3

¿Cuáles son los síntomas de la dermatitis atópica.....4

¿Qué puede hacer para tratar la dermatitis atópica? 5-6

Recursos y referencias.....6-7



Introducción

Ya sea que esté tratando activamente una afección o simplemente buscando información, Walmart Specialty Pharmacy está aquí para ayudarle a cada paso del camino. También estamos aquí para facilitarle la obtención de sus medicamentos con receta, estar al día con sus reposiciones de medicamentos y responder a cualquier otra pregunta que pueda tener.

Entendemos que el tratamiento implica más que solo medicamentos. Por eso, estamos aquí para ayudarle a entender los cambios en el estilo de vida que pueden hacer que controlar su afección sea más fácil a diario.

Siempre se recomienda que hable con su médico sobre cualquier cambio en los planes de tratamiento.

¡Recuerde que sus afecciones médicas no lo definen! Está bien pedir ayuda.

¿Qué es la dermatitis atópica?

La dermatitis atópica es una enfermedad autoinmunitaria crónica (a largo plazo) de la piel que causa inflamación, picazón, enrojecimiento, decoloración y descamación de la piel debido a una infección. Algunas personas pueden referirse a la dermatitis atópica como eccema. Los pacientes con dermatitis atópica pueden experimentar períodos de exacerbaciones durante los cuales los síntomas empeoran, seguidos de períodos de remisión en los que los síntomas pueden desaparecer por completo o ser mínimos.

Cualquier área de la piel puede verse afectada, incluidas las manos, los codos, el rostro, el cuello, los tobillos y alrededor de los ojos. La dermatitis atópica no es contagiosa y no puede contagiarse de una persona a otra. La dermatitis atópica es más que “solo una erupción cutánea”. Según su gravedad, puede disminuir la calidad de vida y el sueño. Para algunas personas, también puede causar vergüenza y aislamiento social.⁸ La dermatitis atópica es más frecuente en niños negros no hispanos. Además, las mujeres y las niñas tienden a desarrollar dermatitis atópica con una frecuencia ligeramente mayor que los hombres y los niños.⁹ La dermatitis atópica a menudo comienza a una edad temprana, pero muchos adultos también sufren esta afección.²

¿Qué causa la dermatitis atópica?

Se desconoce la causa precisa de la dermatitis atópica. Sin embargo, se cree que varios factores aumentan el riesgo de una persona de desarrollar la enfermedad.

- **Afecciones preexistentes:** El asma y la rinitis alérgica (fiebre del heno) pueden aumentar la probabilidad de desarrollar dermatitis atópica.
- **Genética:** Los antecedentes familiares de dermatitis atópica aumentan el riesgo.
- **Filagrina:** Una proteína llamada filagrina ayuda a que la piel sana mantenga una barrera de humectación en la piel. Los científicos han descubierto que los cambios en el gen responsable de producir filagrina provocan sequedad excesiva y los síntomas asociados con la dermatitis atópica.
- **Anomalías del sistema inmunitario:** Cuando el sistema inmunitario se vuelve hiperactivo o confuso, pueden producirse anomalías, lo que provoca inflamación y daño en la piel que deriva en dermatitis atópica.
- **Alimentos:** Dependiendo de la persona, ciertos alimentos pueden empeorar la dermatitis atópica. Algunos alimentos comúnmente conocidos por empeorar la dermatitis atópica son los productos lácteos, los huevos y la soja. Sin embargo, cada persona es diferente. No todas las personas experimentan un empeoramiento debido a estos alimentos, y es posible que algunas personas no tengan sensibilidad a los alimentos.
- **Factores externos:** El estrés, la contaminación, el humo del tabaco, las fragancias o los perfumes, el contacto con ciertos materiales ásperos o los cambios repentinos de temperatura pueden empeorar los síntomas de la dermatitis atópica.

¿Cuáles son los síntomas de la dermatitis atópica

El síntoma más frecuente de la dermatitis atópica es la picazón. La gravedad de la picazón variará de una persona a otra y dependerá de si está en estado de exacerbación o remisión. Otros síntomas incluyen:²

- Piel seca
- Erupción cutánea que puede supurar en el área afectada
- Engrosamiento de la piel
- Piel hinchada y descolorida
- Parches de piel secos y escamosos
- Infección
- Depresión, ansiedad
- Pérdida del sueño

Es importante estar atento a la piel infectada cuando usted o un ser querido tiene dermatitis atópica. Debido a la picazón excesiva, rascarse puede provocar sangrado y exponer la piel a gérmenes que pueden causar infecciones cutáneas. Una forma de determinar si la piel puede estar infectada es por la aparición de secreción amarillenta (pus) del área afectada o las costras. Si nota los signos de una posible infección, llame a su médico.⁷

Durante la infancia, la dermatitis atópica puede ser frecuente. En muchos casos, desaparece antes de la adolescencia, aunque algunos niños pueden continuar teniendo síntomas cuando son adolescentes y adultos. Los bebés de hasta dos años pueden experimentar una erupción roja en la cara, el cuero cabelludo o pliegues de las articulaciones que pueden engrosarse a medida que crecen. Por ejemplo, los codos, la parte posterior de las rodillas, el cuello y los tobillos.⁹

Los adolescentes y adultos pueden experimentar una erupción escamosa de color marrón oscuro en las manos, el cuello, los codos y las rodillas, los tobillos y los pies. También pueden tener un pliegue adicional de piel debajo del ojo u oscurecimiento de la piel debajo de los ojos.⁹

¿Qué puede hacer para tratar la dermatitis atópica?

Si bien no hay cura para la dermatitis atópica, hay varias opciones de tratamiento disponibles para ayudar a aliviar los síntomas y provocar períodos de remisión. Según el tipo y la gravedad de su afección, su médico puede recomendarle que pruebe uno o más de los siguientes métodos:



Los medicamentos recetados pueden ayudar con síntomas como piel seca, picazón, enrojecimiento e inflamación. Funcionan reduciendo la inflamación para permitir la cicatrización. También pueden ayudar a lograr y mantener las remisiones. Los medicamentos recetados con frecuencia para la dermatitis atópica son tópicos, pero también pueden incluir medicamentos administrados por boca o inyecciones. Los medicamentos recetados con frecuencia para la dermatitis atópica incluyen inhibidores tópicos de la calcineurina, corticosteroides tópicos, inhibidores de la fosfodiesterasa, inhibidores de la cinasa Janus (JAK) y productos biológicos inyectables.^{2,5}



Los medicamentos de venta libre, como los antihistamínicos y los corticoesteroides tópicos, pueden ayudar a reducir la picazón, el enrojecimiento y la inflamación, y también pueden ayudar a controlar otros síntomas de leves a moderados.



Las vitaminas y los suplementos, como la vitamina D, el aceite de pescado, el zinc, los prebióticos del selenio, los probióticos, la cúrcuma, el aceite de prímula y la melatonina, pueden ayudar a controlar los síntomas.



Tome decisiones de cuidado personal y estilo de vida que puedan ayudar a reducir las exacerbaciones y ayudar a prevenir que la afección empeore, incluida la hidratación de la piel. Al elegir un humectante, busque productos sin fragancia, sin colorantes y sin alcohol, ya que estos ingredientes podrían empeorar sus síntomas. La vaselina puede ayudar a bloquear la humedad de la piel, y el uso de un humidificador puede ayudar a que la piel permanezca menos seca.^{1,5} Humectar la piel puede ayudar a reducir la probabilidad de infección y mejorar los síntomas y el sueño. Otra forma de ayudar a que su piel se sienta lo mejor posible es elegir ropa suave que no irrite.⁶



No se cree que la **dieta y la nutrición** causen dermatitis atópica, pero se ha descubierto que ciertos alimentos empeoran los síntomas para algunas personas. A menudo se recomienda a las personas que observen cuidadosamente su dieta para evitar alimentos que puedan causar brotes.¹ Hable con su farmacéutico o médico sobre qué alimentos pueden ser mejores para usted. Walmart Grocery ofrece una gran variedad de opciones saludables.



Deje de fumar tabaco, ya que su consumo puede tener un efecto perjudicial en la salud de todas las personas. Puede aumentar sus probabilidades de contraer otras afecciones graves, como el cáncer. Si tiene dificultades para dejar el tabaco sin ayuda, puede encontrar productos útiles en Walmart. Pida recomendaciones a su farmacéutico.



Concéntrese en su salud mental, ya que los pacientes con dermatitis atópica informan sentimientos dolorosos, estresantes y, a veces, de soledad. La dermatitis atópica está asociada con la depresión y la ansiedad, y puede afectar su bienestar diario.⁷ Hable con su médico o proveedor de atención si experimenta ansiedad, depresión u otros problemas.



Protéjase de las infecciones, ya que la dermatitis atópica es un trastorno autoinmunitario. Asegúrese de estar al día con las vacunas. Lávese las manos con frecuencia y evite el contacto cercano con personas que puedan estar enfermas.



Pida ayuda a su familia y amigos. Los seres queridos de las personas con dermatitis atópica suelen ser fundamentales para el tratamiento, pero no siempre se les incluye tanto como podrían. De ser posible, involucre a su familia en el plan de tratamiento.



Recursos y referencias

1. Monte Sinaí. “Dermatitis atópica”. MountSinai.org: <https://www.mountsinai.org/health-library/diseases-conditions/atopic-dermatitis>
2. Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel. “Dermatitis atópica”. NIH.gov: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/atopic-dermatitis>
3. Asociación Nacional del Eccema. “Dermatitis atópica”. NationalEczema.org: <https://nationaleczema.org/eczema/types-of-eczema/atopic-dermatitis/>

4. American Academy of Dermatology Association. “Tipos de eccema: Descripción general de la dermatitis atópica”. AAD.org:
<https://www.aad.org/public/diseases/eczema/types/atopic-dermatitis>
5. La Academia Estadounidense de Dermatología, Inc. “Directrices de atención para el manejo de la dermatitis atópica en adultos con terapias tópicas”. Revista de la Academia Estadounidense de Dermatología: [https://www.jaad.org/article/S0190-9622\(23\)00004-X/pdf](https://www.jaad.org/article/S0190-9622(23)00004-X/pdf)
6. Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología. “Descripción general del eccema (dermatitis atópica)”. AAAAI.org: [https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/conditions-library/allergies/eczema-\(atopic-dermatitis\)-overview](https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/conditions-library/allergies/eczema-(atopic-dermatitis)-overview)
7. Mayo Clinic. “Dermatitis atópica (eccema)”. MayoClinic.org: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/atopic-dermatitis-eczema/symptoms-causes/syc-20353273>
8. Zuberbier T, Orlow SJ, Paller AS, et al. Perspectivas del paciente sobre el manejo de la dermatitis atópica. J Allergy Clin Immunol. 2006;118(1):226-232.
9. Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel. “Dermatitis atópica”. NIH.gov: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/atopic-dermatitis>
10. Asociación Nacional del Eccema. “Eccema y dieta”. NationalEczema.org:
<https://nationaleczema.org/diet-nutrition/>

¡Estamos aquí para ayudar!
Para obtener una lista de las farmacias participantes, visite
www.walmart.com/aispoc

