



Boston Children's Hospital
Until every child is well™

Dermatitis atópica

Una guía para su familia



© Boston Children's Hospital, 2020. Todos los derechos reservados.

Publication Date 4/21/2020 #170312s.

Este folleto se ofrece únicamente con fines educativos. Si necesita asesoramiento médico, diagnóstico o tratamiento específicos, hable con su médico.

Reconocimientos

Este libro fue creado y escrito por:

Jennifer LeBovidge, PhD, Boston Children's

Lynda C. Schneider, MD, Boston Children's

Karol G. Timmons, RN, MS, CPNP, Boston Children's

Queremos agradecer a nuestros colaboradores por sus valiosas contribuciones a este manual:

Kristen Corey, MD, Boston Children's

Sophia Delano, MD, Boston Children's

Wendy Elverson, RD, LDN, Boston Children's

Sadaf Hussain, MD, Boston Children's

Marilyn G. Liang, MD, Boston Children's

Corinna Rea, MD, MPH, Boston Children's

También queremos agradecer a los siguientes revisores que compartieron su tiempo y sus conocimientos para ayudarnos a mejorar el manual:

Nicole Akar-Ghibril, MD, Boston Children's

Elizabeth S. Burke-Roberts RN, MSN, CPNP, Boston Children's

Megan Day-Lewis, MSN, RN, CPNP, Boston Children's

Brittany Esty, MD, MPH, CPPS, Boston Children's

Jennifer Gingrasfield, MSN, PNP, Boston Children's

Joyce Hennessy, RN, CPN, Boston Children's

John Lee, MD, Boston Children's

Megan O. Lewis, MSN, RN, CPNP, Children's Hospital of Philadelphia

Peter Lio, MD, Northwestern University Feinberg School of Medicine,

Medical Dermatology Associates of Chicago

Andrew MacGinnitie, MD, PhD, Boston Children's

Maile Moore, RN, PNP, Boston Children's

Jennifer Moyer Darr, LCSW, National Jewish Health

Allison Scalia, RN, BSN, Boston Children's

Rachel Tunick, PhD, Boston Children's

Estamos extremadamente agradecidos a nuestros pacientes con dermatitis atópica y sus familias, que inspiraron la creación de este documento, compartieron sus comentarios y consejos para afrontar la enfermedad y nos ayudaron a mejorar este manual.

Índice

| | |
|-----|---|
| 1 / | Dermatitis atópica |
| 1 | ¿Qué es la dermatitis atópica? |
| 2 | ¿Cuáles son las causas de la dermatitis atópica? |
| 3 | ¿Cómo funciona el tratamiento? |
| 2 / | Tratamiento de la dermatitis atópica |
| 4 | Baños |
| 5 | Hidratación |
| 8 | Esteroides tópicos |
| 9 | Otros medicamentos |
| 10 | Cómo combatir las infecciones |
| 12 | Cómo evitar los desencadenantes |
| 14 | Vendajes húmedos |
| 15 | Uso de un plan de acción escrito |
| 3 / | CONTROL DE LA DERMATITIS ATÓPICA |
| 17 | Control del ciclo de picazón y rascarse |
| 21 | Cómo mejorar el sueño |
| 23 | Cómo enseñarles a los niños a participar en el cuidado de la piel |
| 26 | Manejo de la dermatitis atópica en la escuela y en la guardería |
| 27 | Cómo afrontar los desafíos emocionales |
| 30 | Ejemplo de visualización guiada |
| 31 | Cómo conseguir apoyo |
| 4 / | Apéndice |
| 32 | Recursos adicionales |

¿Qué es la dermatitis atópica?

Punto clave: La dermatitis atópica es una enfermedad común de la piel. Hace que la piel esté seca, roja y que pique.

La dermatitis atópica (también llamada eccema) puede ocurrir en diferentes partes del cuerpo. En los niños suele aparecer en las mejillas, el cuello, las manos, la parte interna de los brazos, detrás de las rodillas, los tobillos y los pies. Estas regiones pueden cambiar a medida que los niños crecen.

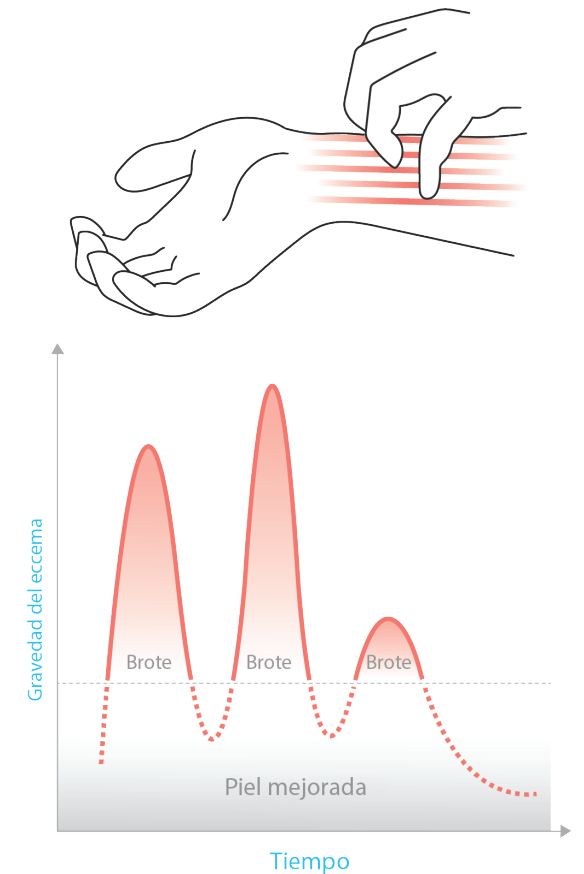
La dermatitis atópica no es contagiosa. Esto significa que usted no se puede contraer de otras personas.

La dermatitis atópica afecta la vida diaria de los niños. La picazón puede hacer que les resulte difícil dormir y prestar atención en la escuela. Algunos niños se avergüenzan por la piel o se sienten irritables cuando están cansados y tienen picazón.

La dermatitis atópica es una enfermedad crónica. Esto significa que a veces es una enfermedad de por vida y no desaparece por completo. Algunos niños mejoran después de unos años y tienen síntomas más leves para cuando están en la escuela primaria.

La dermatitis atópica ocurre en forma cíclica. Hay momentos en que está peor (brotes) y otros en que está mejor (ver Figura 1). La dermatitis atópica no tiene cura. Pero un buen plan de cuidado de la piel y el uso de medicamentos pueden mejorar la afección y tratar rápidamente los salpullidos. Es importante llevar a su hijo con regularidad a las citas con el médico o la enfermera.

Figura 1 La dermatitis atópica ocurre en ciclos. Hay momentos en que está peor (brotes) y otros en que está mejor.



¿Cuáles son las causas de la dermatitis atópica?

Punto clave: La dermatitis atópica es un tipo de eccema causado por los genes y por desencadenantes en el medio ambiente.

La dermatitis atópica cambia la forma en que funcionan la piel y el sistema inmunitario (la defensa del cuerpo contra los gérmenes y las enfermedades). Los niños que tienen familiares con dermatitis atópica, asma o fiebre del heno (una alergia a cosas del ambiente) tienen más probabilidades de tener esta afección.

En **la piel sana**, la capa superior actúa como una pared de ladrillo (ver Figura 2). Las células de la piel son como los ladrillos. Las proteínas y grasas de la piel mantienen los ladrillos unidos y forman un sello (como el cemento). La barrera protectora de la piel mantiene el agua adentro, y las cosas que dañan la piel afuera.

Cuando una persona tiene dermatitis atópica, la barrera de la piel no es tan fuerte como debería ser. La piel no produce tantas proteínas y grasas como la de otras personas, y se abren brechas entre las células. Esto significa que:

- La piel pierde agua y se seca.
- Lo que irrita la piel (por ejemplo, los jabones fuertes) o causa una reacción alérgica (por ejemplo, el polen de los árboles) penetra más fácilmente en ella. El sistema inmunitario reacciona en forma excesiva y libera sustancias químicas que causan inflamación o enrojecimiento y picazón.
- Las bacterias y los virus pueden entrar más fácilmente y causar infecciones.

Rascarse rompe aún más la barrera de la piel. Esto se conoce como el ciclo de picazón y de rascarse.

Figura 2 La piel sana mantiene el agua adentro, y las cosas que dañan la piel afuera. En la dermatitis atópica, la barrera de la piel no es tan fuerte.



¿Cómo funciona el tratamiento?

Punto clave: No hay cura para la dermatitis atópica, pero el tratamiento puede mantener los síntomas bajo control.

Los diferentes componentes del plan de tratamiento actúan de manera coordinada para reparar la barrera de la piel y tratar las cuatro consecuencias principales de la enfermedad (ver Figura 3):

- Piel seca
- Inflamación (causada por la respuesta del cuerpo a los irritantes y los alérgenos)
- Picazón
- Infecciones

El médico le dirá qué tratamientos debe usar con su niño. Es muy importante que siga sus recomendaciones. Cuando las familias aplican sólo algunos de los tratamientos, la piel no mejora tanto. Si tiene preguntas o preocupaciones sobre cualquiera de los tratamientos, hable con el médico de su niño.

La sección siguiente de este manual (Tratamiento de la dermatitis atópica) explica los tratamientos y ofrece consejos para facilitarlos.

Figura 3 El tratamiento integral de la dermatitis atópica ayuda a mantener los síntomas bajo control.



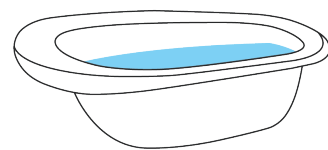
Baños

Punto clave: Los baños ayudan a volver a humedecer la piel. Los baños también eliminan las costras, lavan los irritantes de la piel y pueden aliviar la picazón.

Es muy importante poner el humectante en la piel inmediatamente después de que su niño se bañe o se duche. Bañarse o ducharse sin aplicar después un producto humectante puede hacer que la piel se seque. El humectante ayuda a que la piel retenga el agua y repara la barrera de la piel. Esto se conoce como el método de "remojar y sellar" (ver Figura 4).

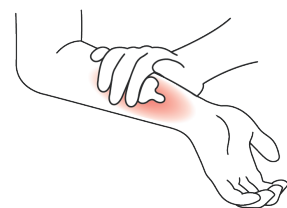
Figura 4 El método de remojar y sellar

Remojar



Remojar en la bañera por 5 a 10 minutos con agua tibia (no caliente). Use un producto de limpieza suave y no frote la piel.

Sellar



Aplique el medicamento humectante recomendado por su médico. Trate de aplicar el humectante dentro de los 3 minutos de haber secado dando palmaditas suaves.

Consejos para bañarse

- Su niño se debe remojar en agua tibia por 5 a 10 minutos cada día o con la frecuencia que su médico le recomiende. No debe tomar duchas largas y calientes. Aunque alivien brevemente la picazón, secan la piel y empeoran la dermatitis atópica.
- Use productos de limpieza de la piel suaves, sin jabón, como Cetaphil® o Vanicream™. Cerave® Baby Wash & Shampoo es una buena opción para los bebés. También está bien lavar con agua corriente.
- Evite los jabones, baños de burbujas y productos con fragancia o ingredientes de alimentos, vegetales o flores (como lavanda, aceite del árbol del té, cocamidopropilbetaína y caléndula). Pueden irritar la piel. Los jabones para bebés también pueden irritar la piel.
- Después del baño, seque ligeramente la piel dándole palmaditas suaves con una toalla. El secado excesivo elimina el agua de la piel. No frote la piel. Frotar es una manera de rascarse.
- Ponga el humectante sobre la piel húmeda del niño justo después del baño, en 3 minutos o menos, para sellar la humedad.
- Su médico puede recomendarle que agregue una pequeña cantidad de blanqueador al baño. Esto ayuda a prevenir infecciones de la piel y a reducir la inflamación. Para mayor información, vea la sección "Cómo combatir las infecciones".
- En clima cálido, una piscina para niños puede ser una alternativa divertida a los baños tradicionales.

Humectantes

Punto clave: Los humectantes retienen el agua en la piel y ayudan a repararla. Pueden ayudar a que el niño sienta menos picazón.

Los humectantes retienen el agua en la piel para esté menos seca. También ayudan a reparar la barrera de la piel y a mantener afuera irritantes, alérgenos y bacterias.

Los humectantes se clasifican de acuerdo a cuánto aceite y agua tienen.

- Los ungüentos son más espesos y tienen más aceite. Los ungüentos suelen ser mejores para las personas con dermatitis atópica, porque sellan mejor el agua en la piel.
- Hay cremas con ingredientes añadidos (como las ceramidas) que también atrapan bien el agua.
- Las lociones son más diluidas y no son muy buenas para las personas con dermatitis atópica.

| UNGÜENTO ✓✓ | CREMA ✓ | LOCIÓN ✗ |
|---|-------------------------|---|
| La mayor parte es aceite | Mezcla de aceite y agua | La mayor parte es agua |
| Es lo mejor para retener el agua en la piel | Sensación más leve | No es muy buena para retener el agua en la piel |
| Es menos probable que arda o que pique | | Contiene alcohol y puede secar la piel |

Los productos de cuidado de la piel "naturales" u "orgánicos" a veces empeoran la piel. Los ingredientes vegetales o alimentarios pueden irritar la piel. El uso de estos ingredientes en la piel irritada también puede hacer que su niño desarrolle más alergias con el tiempo.

Humectantes

Cómo aplicar el humectante

- Use una cuchara para sacar el humectante de los tarros a fin de que las bacterias de sus manos no pasen al recipiente.
- Si su niño usa un medicamento para la piel, por ejemplo, un esteroide tópico, aplique primero el medicamento. Luego aplique el producto humectante encima.

Tipos de productos humectantes

- Evite los humectantes con fragancia, alcohol, colorantes, ingredientes vegetales, florales o alimentarios (como los aceites a base de nueces).
- Algunas buenas opciones de ungüentos y humectantes espesos son Hydrolatum®, Vaniply™, CeraVe® ungüento, Aquaphor® y Vaseline® (ver Figura 5).
- Algunas buenas opciones de cremas son Vanicream™, CeraVe® crema humectante, Cetaphil® crema y Eucerin®.
- El aceite mineral también ayuda a hidratar el cuero cabelludo de los bebés con dermatitis seborreica o “costra láctea”.
- Su niño tal vez prefiera algunos de los humectantes. Está bien probar diferentes tipos.
- Consulte siempre con el médico si un producto para la piel es indicado para su niño.

Cuándo aplicar el humectante

- Aplique el humectante al menos dos veces al día, incluso cuando la piel esté bien. Esto ayuda a mantener fuerte la barrera de la piel. Es útil usarlo más a menudo durante el día, especialmente si el niño tiene un brote.
- El humectante siempre se debe aplicar justo después de que el niño se baña o lava las manos, para sellar el agua.
- **Si su niño es un bebé o recién está empezando a caminar:** use el humectante después de cada cambio de pañal. Es una buena manera de acordarse de hidratar bien la piel.
- Asegúrese de que la guardería o la escuela tenga suficiente humectante para aplicárselo al niño durante el día. Considere usar frascos pequeños que se puedan guardar en el pupitre o la mochila.

Figura 5 Buenas opciones de humectantes



Esteroides tópicos

Punto clave: Los esteroides tópicos son medicamentos que tratan la inflamación para que la piel esté menos enrojecida, adolorida y con menos picazón.

“Tópico” significa que se aplica en la piel. Los esteroides tópicos son medicamentos que tratan la inflamación para que la piel esté menos enrojecida, adolorida y con menos picazón (ver Figura 6).

Los esteroides tópicos vienen en diferentes potencias. El médico le dirá qué esteroides tópicos debe usar con su niño. Esto depende de su edad, la parte del cuerpo afectada y la gravedad de la dermatitis atópica.

Consejos para el uso de esteroides tópicos

Siga las instrucciones del médico con respecto al uso de esteroides tópicos. **Asegúrese de que entiende:**

- Las partes del cuerpo donde debe usar esteroides tópicos, y las partes donde no los debe usar
- Cuánto usar
- Por cuánto tiempo

Aplique suavemente una cantidad pequeña a las manchas rojas, elevadas y con picazón dos veces al día (o como se lo recomiende el médico).

Lávese las manos antes y después de aplicar esteroides tópicos.

No use un esteroides tópicos como humectantes. Su niño seguirá necesitando una crema humectante al menos dos veces al día, además del esteroide tópico. Aplique siempre primero el esteroide tópico y luego aplique el humectante encima.

No compare el “porcentaje” del esteroide tópico con el de otros medicamentos. Los porcentajes son diferentes para cada medicamento. Por ejemplo, el

propionato de clobetasol al 0,05 % es mucho más fuerte que la hidrocortisona al 2,5 %.

No use esteroides tópicos por más tiempo del recomendado ni en partes del cuerpo no recomendadas.

¿Son seguros los esteroides tópicos?

Los esteroides tópicos son seguros si usted sigue las instrucciones de uso del médico. Todos tenemos esteroides en el cuerpo para combatir la inflamación y mantenernos sanos. Los esteroides tópicos fueron creados para copiar este proceso natural y son familiares para el cuerpo humano. Sanan bien la piel y hacen que su niño se sienta mejor. Cuando un brote se trata desde el principio en lugar de esperar, se necesitan menos esteroides tópicos. Hable con el médico si tiene preguntas o temores con respecto a los medicamentos de su niño.



Figura 6 Los esteroides tópicos tratan la inflamación y dan tiempo para que la piel sane.

Otros medicamentos

El médico puede hablar con usted de los medicamentos que podrían ayudar a su niño.

Otros medicamentos tópicos para tratar la inflamación

Hay medicamentos tópicos para tratar la inflamación y la picazón que no son esteroides tópicos. Estos medicamentos se pueden usar en todas las partes de la piel y por períodos prolongados. Algunos ejemplos de estos medicamentos son:

- **Crema de pimecrolimús** (Elidel®)
- **Ungüento de tacrolimus** (Protopic®)
- **Ungüento de crisaborale** (Eucrisa®)

Estos medicamentos tópicos a veces pican o arden un poco. Esto mejora después de los primeros días. Muchas familias han notado que enfriar estos medicamentos en el refrigerador alivia el ardor.

Dupilumab

El dupilimab (Dupixent®) es un medicamento “biológico”. Los medicamentos biológicos bloquean una parte específica del sistema inmunitario. El dupilumab se usa para la dermatitis atópica moderada a severa que no ha mejorado con otros tratamientos. Evita que el sistema inmunitario reaccione excesivamente y cause inflamación y picazón. El dupilumab se administra en el hogar como inyecciones bajo de la piel.

Se están creando nuevos tratamientos para la dermatitis atópica. El médico puede explicarle los medicamentos que podrían ayudar a su niño.

Cómo combatir las infecciones

Punto clave: Con la dermatitis atópica, las infecciones son más probables porque la barrera de piel no es tan fuerte.

Las infecciones de la piel empeoran la dermatitis atópica y hacen que sea más difícil de tratar. Es importante prevenir, reconocer y tratar las infecciones de la piel.

¿Cómo ayudan los baños con blanqueador?

Los baños con blanqueador diluido (aguado) eliminan las bacterias de la piel y pueden prevenir y tratar las infecciones de la piel. También ayudan a disminuir la inflamación. Pueden tratar la picazón y disminuir la necesidad de medicamentos recetados.

Los baños con blanqueador son seguros, incluso para los bebés. Un baño con blanqueador es como nadar en una piscina con cloro.

Instrucciones para el baño con blanqueador

- 1 Llene la bañera con agua tibia.
- 2 Añada el blanqueador y revuelva el agua (ver Figura 7).
- 3 El niño se debe sumergir en la bañera con blanqueador por 10 a 15 minutos. No tiene que enjuagar al niño después del baño con blanqueador, pero puede hacerlo si la piel parece seca.
- 4 Seque dando palmaditas suaves con una toalla.
- 5 Aplique los medicamentos y el humectante mientras la piel aún esté húmeda (dentro de los 3 minutos).

Figura 7 La concentración del blanqueador puede ser regular (hipoclorito de sodio al 6 %) o concentrada. La cantidad de blanqueador depende de la concentración y del tamaño de la bañera. Si sólo llena la bañera hasta la mitad, puede usar la mitad de blanqueador.



Blanqueador común

Blanqueador concentrado

Blanqueador común:

En una bañera completa (unos 40 galones), agregue 1/2 taza de blanqueador.

En una bañera para bebés, agregue una cucharadita de blanqueador por cada galón de agua.

Blanqueador concentrado:

En una bañera completa (unos 40 galones), agregue 1/3 taza de blanqueador.

En una bañera para bebés, agregue 1/2 cucharadita de blanqueador por cada galón de agua.

Consejos para los baños con blanqueador

- Use los baños con blanqueador **al menos dos veces por semana** para tratar los brotes.
- **Evite los blanqueadores con fragancia.** Por ejemplo, algunos tienen aroma a lavanda.
- **Trate de sumergir todo el cuerpo del niño**, del cuello para abajo. Puede usar un paño húmedo (empapado con el agua del baño) para cubrir los hombros, el cuello, la cara y la cabeza. Es seguro que su niño se moje la cabeza.
- Si tiene un bebé o un niño pequeño sentado en un agua poco profunda: **vierta el agua del baño sobre la piel que no está sumergida.** O haga que su niño use una camisa blanca o un pijama de una pieza en la bañera. Durante el baño, vierta agua sobre la camisa para mantener la piel en contacto con la solución de blanqueador.
- Si no tiene una bañera, puede usar una botella rociadora para hacer un spray con blanqueador y aplicarlo antes o después de duchar al niño. **Si usa una botella rociadora pequeña, añada 0,15 ml de blanqueador por cada taza de agua.** Pídale al médico o farmacéutico una jeringa de 1 ml para medir el blanqueador. Etiquete la botella rociadora para que no se use para nada más. No rocíe directamente la cara o el cuello del niño. Rocíe un paño y luego úselo para limpiar la cara y el cuello.

¿Y si la piel de mi niño está infectada?

Si cree que la piel de su niño podría estar infectada, llame al médico. El médico tal vez pase un hisopo en la piel para averiguar qué tipo de infección tiene.

- Algunas de las bacterias comunes que causan infecciones son el *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina (MRSA, por sus siglas en inglés), el *Staphylococcus aureus* sensible a la meticilina (MSSA, por sus siglas en inglés) y los estreptococos.
- Las infecciones virales comunes incluyen el virus del herpes simple, el virus de Coxsackie y el molusco contagioso.

Signos de una infección de la piel:

- Partes abiertas, con secreciones o costras
- Mal olor
- Protuberancias pequeñas llenas de líquido transparente o pus
- El enrojecimiento empeora
- Dolor o sensibilidad
- La piel parece "diferente" de la dermatitis atópica típica

Si la piel de su niño está infectada, el médico le puede recetar:

- Un antibiótico tópico (que se aplica en la piel). La mupirocina (Bactroban®) es un ungüento antibiótico que se puede recetar para regiones pequeñas de la piel. Hable con el médico sobre los medicamentos que usa en la piel de su niño. Algunos ungüentos antibacterianos de venta sin receta (como Neosporin®) pueden causar reacciones y tal vez no se recomienden.
- Un antibiótico o antivírico oral (una pastilla o un líquido que se toma por la boca). Es importante que dé este medicamento por todo el tiempo que el médico le recomiende y que no lo pare antes de tiempo.

Cómo evitar los desencadenantes

Punto clave: Algunos niños tienen desencadenantes específicos que les provocan brotes o los empeoran. Evitar los desencadenantes ayuda a controlar la dermatitis atópica.

Los desencadenantes son diferentes para cada persona. Algunas personas no saben cuáles son sus desencadenantes. **Desencadenantes comunes de la dermatitis atópica:**

- Irritantes (cosas que irritan la piel) como jabones, baños de burbujas, detergentes para ropa o ciertas telas (lana, poliéster)
- Alergias a cosas del ambiente como el polen, la caspa de animales, la saliva, el moho o los ácaros del polvo
- Alérgenos de contacto (cosas que tocan la piel) como perfumes o fragancias, ingredientes de plantas o flores, o níquel (un metal que se usa en joyería, cremalleras y botones)
- Temperatura y humedad (clima muy caliente, frío, seco o húmedo)
- Estrés emocional (ansiedad, frustración)
- Infección o enfermedad viral

Para niños con alergias

El médico le ayudará a entender si las alergias pueden ser un desencadenante de la dermatitis atópica. Tal vez le sugiera que su niño se reúna con un alergólogo. Los alergólogos determinan si su niño tiene alergias en base a sus síntomas, antecedentes médicos y familiares y sus exámenes de piel y sangre.

Si su niño tiene alergias ambientales:

- Pídale al médico un plan para evitar las cosas a las que su niño es alérgico. El plan podría incluir mantener las ventanas cerradas durante la temporada de polen, bañarse y cambiarse la ropa después de estar con mascotas o hacer actividades al aire libre, o lavar las sábanas en agua muy caliente para matar los ácaros del polvo.
- El médico tal vez les recomiende medicamentos para controlar los síntomas de alergia.

Si su niño tiene alergias alimentarias:

Alrededor del 30 % de los niños con dermatitis atópica tienen alergias alimentarias. A veces, si un niño come alimentos a los que es alérgico, la dermatitis atópica empeora. Sin embargo, **eliminar los alimentos de la dieta no cura la dermatitis atópica.** Lo más importante es el buen cuidado de la piel. No saque alimentos de la dieta de su niño a menos que el médico se lo indique. Evitar alimentos sin asesorarse bien con un médico puede perjudicar el crecimiento y la nutrición sin mejorar la dermatitis atópica.

- Hable con el médico sobre cómo evitar los alimentos a los que su niño es alérgico.
- Tal vez le convenga reunirse con un dietista registrado (nutricionista) que tenga experiencia

con las alergias alimentarias. El dietista puede asegurar que su hijo coma una dieta equilibrada que satisfaga sus necesidades nutricionales para el crecimiento. Le puede ayudar a encontrar alternativas saludables y sabrosas a los alimentos que el niño debe evitar.

- Pregúntele al médico si su niño necesita un autoinyector de epinefrina para tratar las reacciones alérgicas.

Baños y duchas

- Use productos de limpieza suaves y sin jabón. Vea las sugerencias en la sección sobre baños.
- Evite los jabones "orgánicos" y los productos para la piel que puedan tener alimentos o ingredientes vegetales o florales.

Ropa

- Use ropa suave y lisa que no frote ni roce la piel. El algodón es una buena opción. Las prendas de lana, vellón o poliéster pueden irritar la piel.
- Si su niño tiene dermatitis atópica en el cuello, evite los collares y trate de mantener el cabello alejado del cuello. Si tiene el cabello largo, trenzarlo por la noche evita el contacto con el cuello o la piel humectada.

En la casa

- En clima caluroso, use aire acondicionado o ventiladores.
- Evite productos con fragancias como humectantes, limpiadores, detergentes y suavizantes de la ropa y hojas para la secadora.
- Evite los productos con fragancias en el hogar, como velas, inciensos, ambientadores eléctricos y aerosoles ambientales.

- Lave los animales de peluche favoritos de su niño al menos una vez por semana en agua muy caliente. Colóquelos en la secadora para eliminar los ácaros del polvo y otros alérgenos.
- Cuando salga de viaje, lleve su almohada o cubiertas desechables para los ácaros del polvo.

Consejos para los deportes

- Póngale a su niño una capa de ropa debajo de todo equipo deportivo que roce la piel.
- Después de practicar deportes o actividades que causen sudor, el niño se debe bañar o duchar lo antes posible y debe aplicarse un humectante.
- Si no se podrá duchar ni bañar inmediatamente después de practicar deportes, debe tener un cambio de ropa para que no siga usando las prendas sudorosas.
- Después de nadar en una piscina o en el océano, enjuague bien al niño. Lleve recipientes pequeños de humectante para usarlos después de enjuagarlo.
- Lave los uniformes deportivos a menudo en agua caliente y enjuáguelos dos veces.
- Rocíe el equipo deportivo que esté cerca de la piel (como las almohadillas) con una solución diluida de blanqueador (1 cucharadita de blanqueador por cada galón de agua). Luego enjuague bien. Deje que se seque antes de guardarlo.

Vendajes húmedos

Punto clave: Las envolturas húmedas se utilizan cubrir la piel con una capa protectora húmeda.

Los envolturas ayudan a:

- Retener el agua en la piel
- Hacer que la piel pique menos
- Ayudar a que los medicamentos actúen más rápidamente para sanar la piel
- Evitar que el niño se rasque la piel
- Mantener al niño cómodo para que pueda dormir mejor

Algunas personas usan ropa de algodón limpia como envoltura húmeda, por ejemplo un pijama común o de una pieza. Puede usar guantes de algodón o calcetines para las manos y los pies del niño. Algunas personas usan gasa húmeda. El médico le recomendará qué usar con su niño.

Las envolturas húmedas funcionan mejor por la noche. Aplique las envolturas justo después de que el niño se bañe y de ponerle el medicamento tópico y el humectante. Esto ayuda a retener la humedad y a que los medicamentos funcionen mejor por la noche.

A veces, los proveedores recomiendan otros tipos de envolturas. Por ejemplo, una bota de Unna es un vendaje de óxido de zinc que se envuelve alrededor de la pierna y el pie. Está hecho de gasa empapada en óxido de zinc y aceite mineral para mantener la piel húmeda y ayudar a que sane.

El médico le dirá qué envolturas usar. Ver Figura 8 sobre cómo usar envolturas húmedas.

Las envolturas húmedas son seguras y no hacen que el niño se enferme.

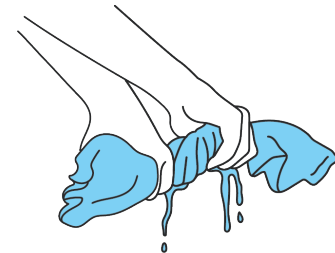
Figura 8 Consejos con las envolturas húmedas: Corte la puntera de un calcetín de algodón para crear una envoltura para las rodillas o el codo. Si a su niño le gusta tener los dedos libres cuando tiene las envolturas puestas en las manos, corte agujeros para los dedos en un calcetín de algodón.

Paso 1



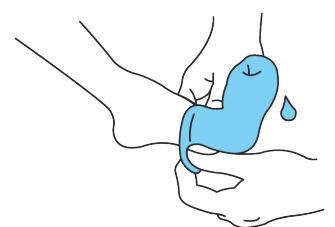
Aplique el medicamento recetado en las partes enrojecidas y con picazón. Luego aplique el humectante.

Paso 2



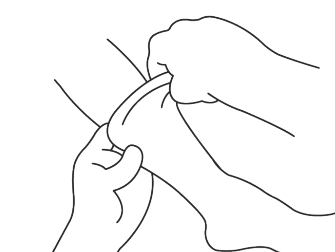
Remoje la envoltura en agua tibia y escúrrala hasta que esté sólo un poco húmeda.

Paso 3



Aplique la envoltura húmeda a la piel.

Paso 4



Coloque una capa de ropa seca sobre la envoltura húmeda.

Ideas para incorporar el cuidado de la piel en su rutina diaria: Si su niño se queda en diferentes casas durante la semana, cada una debe tener los humectantes y los medicamentos recetados. Si sabe que su niño se va a acostar tarde o no va a dormir en su casa, dele un baño y haga el cuidado de la piel más temprano en el día.

Uso de un plan de acción escrito

Punto clave: Un plan de acción escrito es una serie de instrucciones del médico con todas las medidas necesarias para controlar la dermatitis atópica.

El plan de acción escrito se personaliza para su niño. Le ayuda a comprender:

- Qué tratamientos debe hacer todos los días, incluso cuando la piel del niño está bien
- Qué tratamientos hacer cuando el niño tiene un brote (piel roja, con picazón)
- Cómo usar los diferentes medicamentos para la piel (dónde aplicarlos, cuánto usar, cuántas veces al día, por cuánto tiempo)
- Cuándo y cómo comunicarse con el médico de su niño

Hable con el médico sobre cómo reconocer:

- Signos de un brote de dermatitis atópica (empeoramiento de la picazón, el enrojecimiento y la sequedad)
- Signos de infección (exudado, pus, dolor, fiebre, piel caliente o hinchada)

Usted es un miembro importante del equipo de tratamiento de su niño. Asegúrese de que entienda todas las partes del plan y de que puede cumplir con él en la vida diaria. Si tiene problemas para conseguir las recetas o para encontrar productos para el cuidado de la piel, dígaselo al médico. Consulte cualquier pregunta, preocupación o problema que tenga para seguir el plan. El médico puede ayudarle a hacer un plan adecuado para su niño y su familia.

Control del ciclo de picazón y rascarse

Punto clave: Aunque rascarse ofrezca alivio temporal, empeora la dermatitis atópica y termina por causar más picazón.

Muchas personas con dermatitis atópica dicen que la picazón es lo más difícil de la enfermedad. Aunque rascarse ofrezca alivio temporal, empeora la dermatitis atópica y termina por causar más picazón. Algunas personas llaman a esto el ciclo de picazón y rascarse (ver Figura 9 en la página siguiente).

Decirle al niño que no se rasque, generalmente no ayuda. Cuando uno siente picazón, es muy difícil no rascarse. Los niños se pueden frustrar porque no se los comprende o se pueden sentir culpables porque se rascan. Esto empeora las cosas porque el estrés es un desencadenante. Es mucho más útil centrarse en lo que el niño puede hacer cuando se siente picazón.

Empiece por trabajar en equipo. Dígame al niño que comprende que la picazón le causa incomodidad, que es normal se quiera rasgar y que usted no está enojada con él o ella. Colaboren para encontrar otras maneras de lidiar con la picazón en vez de rascarse.

Alabe al niño cuando haga cosas para sentirse mejor que no sean rascarse.

Medidas para aliviar la picazón

Ser consciente de que se rasca. A veces, el niño siente mucha picazón y se rasca intensamente. Otras veces, ni se da cuenta de que se está rascando. Los niños se pueden rasgar más cuando:

- Sienten estrés, por ejemplo, antes de un examen o si tienen una rabieta
- No tienen las manos ocupadas, por ejemplo, al mirar televisión
- Tienen la piel descubierta, por ejemplo, al cambiarles los pañales
- Están cansados

Notar en qué situaciones se rasca le ayuda a encontrar formas de lidiar con la picazón. Algunas familias tienen una "señal secreta" cuando el niño se rasca, por ejemplo, tocarle suavemente el hombro. Esta es una indicación de que el niño y la familia deben hacer algo para aliviar la picazón.

Encuentren maneras de hacer que la piel se sienta mejor pronto. Esto a menudo significa hacer algo que alivie la piel. O puede ser algo que "bloquee el mensaje de picazón al cerebro" con otros mensajes, por ejemplo, un paño húmedo.

- Aplicar un humectante.
- Colocar un paño húmedo fresco o una compresa fría envuelta en una toalla sobre la piel que pica. Si usa un paño húmedo, después aplique un humectante.
- Darle a su niño un baño o ducha breve.
- Cuando haga calor, ir a un lugar más fresco.
- Dar palmaditas o colocar una mano firmemente sobre la piel en lugar de rascarse.

Trate de no rasgar ni frotar la piel "por su niño". Aunque el padre o la madre puedan rasgar más suavemente, esto continúa el ciclo de picazón y rascarse.



Control del ciclo de picazón y rascarse

Medidas para aliviar la picazón (continuación)

Mantener las manos ocupadas. Si mantiene las manos del niño ocupada, tendrán menos contacto con la piel. Conviene tener a mano objetos que el niño pueda manipular antes de empezar a rascarse. Considere un bloc de papel y un lápiz junto a la televisión o una bola de estrés en el pupitre del aula.

- Canten canciones que incluyan movimientos de las manos.
- Jueguen con un juguete o un cubo.
- Aprieten una bola de estrés.
- Tejan una pulsera de la amistad.
- Construyan algo con bloques o Legos®.
- Dibujen.
- Toquen un instrumento.
- Hagan diseños de origami.
- Tejan o hagan ganchillo.
- A los bebés y a los niños pequeños se les puede dar un juguete especial sólo durante los cambios de pañal.
- Considere dispositivos electrónicos para situaciones especiales (como los viajes en coche) en que es más difícil que los padres ayuden con la picazón.

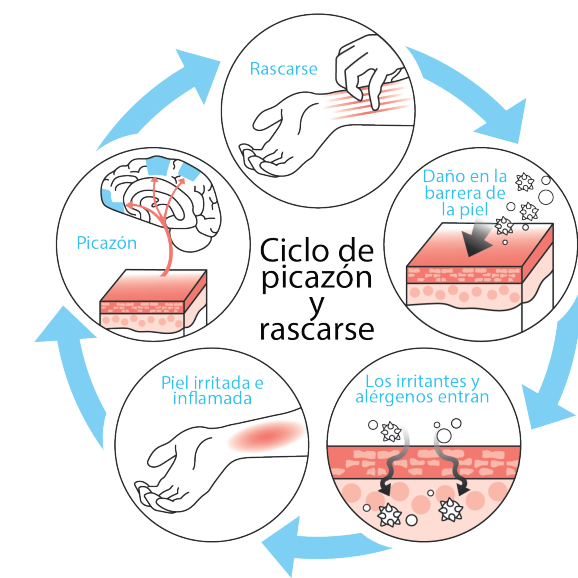
Utilice la distracción. Esto da mejor resultado cuando la picazón no es demasiado intensa o después de tomar medidas para aliviar la picazón.

- Hagan algo divertido, como jugar con amigos o con los padres.
- Bailen con su música favorita.
- Lean un buen libro.

Prevenga el daño en la piel.

- Para bebés y niños pequeños: Cubra la piel con ropa de mangas largas o prendas de una pieza para que sea más difícil rascarse.
- Mantenga las uñas de las manos y los pies cortas, y límelas con una lima de uñas.

Figura 9 El ciclo de picazón y rascarse



Cómo mejorar el sueño

Punto clave: La dermatitis atópica puede dificultar el sueño de los niños. Es importante seguir buenas rutinas de cuidado de la piel y de sueño.

La picazón hace que a muchos niños les resulte más difícil dormir. Les cuesta dormirse y se despiertan durante la noche. Dormir mal afecta el estado de ánimo y la conducta durante el día. Los niños se sienten cansados, se frustran con más facilidad o les cuesta concentrarse en la escuela.

¿Por qué es peor la picazón durante la noche?

Todos tenemos un reloj interno (el ritmo circadiano) que controla ciclos diarios como el sueño, la hora de despertarnos e incluso los cambios en la barrera de la piel. Cuando una persona tiene dermatitis atópica, los ciclos naturales del cuerpo pueden causar más picazón por la noche.

Todos nos despertamos brevemente por la noche como parte de los ciclos de sueño. Pero la mayoría de nosotros no lo notamos. En los niños con dermatitis atópica, la picazón y el deseo de rascarse pueden ocurrir durante estos despertares breves. Una vez que el ciclo de picazón y rascarse comienza, es más difícil volverse a dormir.

Los niños generalmente empiezan a dormir mejor cuando la dermatitis atópica está mejor controlada. **Hay medidas importantes que usted puede tomar para que su niño duerma mejor.**

Siga las rutinas de cuidado de la piel por la noche

El buen cuidado de la piel por la noche ayuda porque:

- El humectante sella el agua para que la piel no esté tan seca y pique menos por la noche.
- Los medicamentos aplicados a la piel ayudan a que sane por la noche.
- Las envolturas húmedas mantienen la piel húmeda y bloquean el deseo de rascarse. Esto disminuye la probabilidad de que el ciclo de picazón y rascarse despierte al niño.
- Los baños regulares con blanqueador alivian la inflamación de la piel que causa la picazón.

Por la noche, cuando haga calor, use el aire acondicionado para mantener al niño cómodo.

El médico puede recomendarle un antihistamínico oral (por la boca) por la noche. Los antihistamínicos hacen que el niño sienta sueño. Pero no se ha demostrado que alivien la picazón y el deseo de rascarse.

Cómo mejorar el sueño

Siga rutinas de sueño saludables

- Haga que el niño se acueste y se despierte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. La hora de despertarse es más fácil de controlar y ayuda a establecer un horario regular para acostarse a dormir.
- Evite las siestas a última hora de la tarde.
- Cree una rutina regular y relajante para la hora de acostarse que dure unos 10 a 20 minutos y termine en el dormitorio. Esta rutina probablemente tendrá lugar después del cuidado de la piel por la noche.

Para los niños pequeños, la rutina podría incluir canciones o libros.

Para niños mayores y los adolescentes, la rutina podría incluir leer, escuchar música tranquila o técnicas de relajación.

- Evite las pantallas por 1 a 2 horas antes acostarse. En el dormitorio no debe haber pantallas. La luz de los televisores, teléfonos y dispositivos hace que las

personas estén más alertas y dificulta quedarse dormido. Si su niño se acostumbra a dormirse con la TV encendida, será más difícil que se vuelva a dormir sin ella si se despierta por la noche.

- Mantenga el dormitorio fresco, tranquilo y oscuro. Si es necesario, use una luz nocturna tenue.
- Evite bebidas con cafeína como café, té, refrescos, té helado y bebidas energéticas. Evite el chocolate y la leche chocolatada por la noche.

Ayude al niño a que aprenda a dormirse sólo

Cuando un niño tiene un brote, puede necesitar más ayuda para dormirse. Conviene ayudar a los niños a que aprendan a dormirse solos. Si dependen de los padres para dormirse, será más difícil que se vuelvan a dormir solos cuando se despierten.

Para ayudar a su niño a dormirse cómodamente:

- Forme parte de su rutina de relajación para acostarse, pero salga del dormitorio cuando todavía esté despierto.

- Cubra la piel del niño con pijamas de algodón o envolturas húmedas (si lo recomienda el médico) para evitar que se rasque. Algunos niños duermen con guantes o calcetines de algodón en las manos o con "calcetines para dormir" que cubren las piernas del pijama. Se pueden pegar con cinta adhesiva a los pijamas para que no se salgan por la noche.
- Si el niño se despierta con picazón en la mitad de la noche, vuelva a aplicar el humectante o alivie la picazón con un paño fresco o una envoltura húmeda. Pero mantenga sus visitas al dormitorio breves.
- Si el niño se despierta por la noche, no use alimentos ni bebidas para calmarlo.

Si su niño tiene problemas para dormir, especialmente si continúan después de que la piel mejora, dígaselo a su médico.

Tal vez le convenga consultar a un especialista en el sueño o a un psicólogo para que le sugieran otros tratamientos.

Cómo enseñarles a los niños a participar en el cuidado de la piel

Punto clave: Es importante que los niños comprendan qué es la dermatitis atópica y cómo cuidar su piel. Esto ayuda a que la piel mejore y les ayuda a sentirse más seguros.

Para niños pequeños (desde recién nacidos hasta los 5 años)

Los padres juegan el papel principal en el cuidado de la piel. Pero los niños están tratando de adquirir un sentido de control e independencia.

Los niños pueden participar de maneras divertidas que les ayuden a cooperar, por ejemplo:

- "Pintar" la piel con humectante o ayudar a aplicarlo
- Jugar a nombrar las partes del cuerpo mientras los padres aplican el humectante
- Jugar con juguetes o crayones de baño en la bañera
- Escuchar un "libro de baño especial" en la bañera
- Hacer de cuenta que las envolturas húmedas son "guantes de princesa" o un "traje de superhéroe"
- Usar envolturas húmedas por 30 a 60 minutos antes de acostarse mientras lee o juega

Los niños pueden aprender información simple sobre la dermatitis atópica y el tratamiento:

- El humectante alivia la picazón
- Los baños son como "una bebida para la piel sedienta", para que no esté tan seca

Para niños en edad escolar (de 5 a 12 años)

El cuidado de la piel puede ser más un trabajo de equipo. Por ejemplo, el niño puede:

- Aplicarse el humectante en las partes del cuerpo que puede alcanzar
- Mantener el humectante junto a la cama para ponerse más por la noche si es necesario
- Usar un temporizador para saber cuánto tiempo estar en la bañera
- Aprender qué hacer para el cuidado de la piel en la escuela, como pedirle a la enfermera una compresa fría o un humectante si siente picazón

Los niños pueden encontrar formas de que el cuidado de la piel sea más agradable, como escuchar un audiolibro durante el baño. Escuchar parte de un libro cada noche para que espere con interés la hora del baño.

Citas: Es importante que los niños y los adolescentes participen en las citas médicas. Los padres pueden ayudar a sus hijos a hacer una lista de preguntas, temas y objetivos que quieran tratar en las citas.

Cómo enseñarles a los niños a participar en el cuidado de la piel

Para adolescentes (13 años en adelante)

Los adolescentes deben:

- Entender su plan de cuidado de la piel (nombres de los medicamentos, qué hacen, cuánto usar, horario).
- Hablar con el médico de los productos de cuidado de la piel que les gustan o no. Por ejemplo, algunos niños mayores y adolescentes prefieren un humectante más suave de día.

Los padres deben:

- Brindar apoyo y comprobar regularmente cómo está el niño. Algunos adolescentes paran el cuidado de la piel cuando mejora, así que es importante ver cómo siguen cuando la piel está bien y también durante un brote.

- Observe a los adolescentes las primeras veces que usen tratamientos nuevos, por ejemplo, aplicarse esteroides tópicos o añadir blanqueador al baño.
- Tenga paciencia, porque al principio los adolescentes no siempre hacen las cosas bien.
- Revise los suministros y las recetas con regularidad para ver si necesita más.

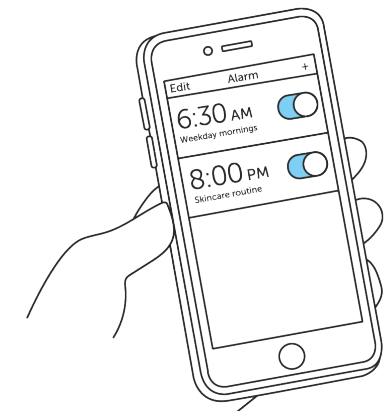
Puede ser útil:

- Guardar una copia del plan de cuidado de la piel cerca de los suministros.
- Guardar todos los suministros para el cuidado de la piel en un recipiente cubierto.
- Usar recordatorios para los tratamientos de la piel,

como notas adhesivas o alarmas en el teléfono (ver Figura 10).

- Buscar formas de incluir el cuidado de la piel en su rutina aunque tengan horarios ocupados
- Establecer un sistema para saber cuándo se estén acabando los suministros.

Figura 10 Poner una alarma en el teléfono y etiquetarla para recordar que es para la rutina de cuidado de la piel



Manejo de la dermatitis atópica en la escuela y en la guardería

Punto clave: Es importante tener un buen plan para el manejo de la dermatitis atópica en la escuela.

Los maestros y la enfermera escolar serán socios en este proceso. La enfermera escolar puede escribir un plan específico para su niño. Hable con el médico sobre qué incluir en este plan. **Vea la hoja de educación familiar titulada "Dermatitis atópica: Información para maestros".**

Asegúrese de que el personal escolar o de la guardería sepa:

- **Qué medicamentos usa su niño**
- **Cuándo se debe aplicar un humectante durante el día.** Puede ser en un horario regular o cuando el niño siente picazón.

Con los bebés y niños pequeños, el personal de la guardería puede aplicar el humectante durante los cambios de pañal.

Los niños más pequeños pueden ver a la enfermera para que aplique el humectante.

Los niños mayores y adolescentes pueden ver a la enfermera o pueden

guardar el humectante en una mochila o un armario.

- **Medidas para evitar los desencadenantes.** Dependiendo de la situación de su niño, éstas podrían incluir:

Un producto no irritante para lavarse las manos

Esterillas para que los niños pequeños se sienten durante las reuniones en círculo (si la alfombra o los alérgenos les molestan)

Un plan para refrescarse después de la clase de gimnasia o el recreo si el sudor es un desencadenante, por ejemplo, limpiarse con una toalla de papel húmeda (y aplicar humectante si es necesario), usar una toalla refrescante o tomar una bebida fría.

Mantener las ventanas cerradas en la temporada de polen (para estudiantes con alergias)

Cambios en el uniforme escolar o la ropa de gimnasia

- **Estrategias para que el niño se sienta mejor si siente picazón.** Explique qué le da resultado en su casa y deje que el niño ayude a hacer un plan con el maestro o la enfermera.

- **Problemas médicos relacionados:** Si su niño tiene alergias alimentarias o asma, asegúrese de que la escuela tenga planes para su manejo.

Algunos niños con dermatitis atópica tienen un plan 504 en la escuela. Los planes 504 aseguran que los niños con necesidades médicas especiales participen plenamente en la enseñanza. Los maestros, padres y profesionales de la salud colaboran para hacer un plan 504. Estos planes son para programas que reciben fondos federales, como las escuelas públicas. Si tiene preguntas sobre el plan 504, hable con el médico o la escuela.

Cómo afrontar los desafíos emocionales

Punto clave: La dermatitis atópica afecta más que la piel. Puede afectar las emociones, la conducta y la autoimagen del niño.

Los niños pueden sentirse avergonzados por la piel o ser víctimas de burlas. A muchos también les frustra tener que ocuparse del cuidado de la piel. Los niños pequeños pueden estar más quisquillosos o pegajosos cuando tienen un brote y no duermen bien. Los niños mayores y los adolescentes pueden estar más irritables o tristes, pueden tener dificultad para concentrarse o pueden evitar a los amigos.

El estrés emocional puede ser un desencadenante de la dermatitis atópica. Este puede ser un ciclo difícil porque la enfermedad es estresante, y el estrés causa picazón y más síntomas de la piel.

El fomento de la autoestima

Ayude al niño a sentirse más en control. No se puede hacer que la dermatitis atópica desaparezca. Pero usted puede replantear la manera en que su niño y la familia piensan acerca de la enfermedad. Por ejemplo, podría decir: "A veces tendrás brotes, pero sabemos qué hacer para tratarlos con rapidez".

Elogie a su niño por cuidar su piel. Esto requiere mucho trabajo y su niño se debería sentir orgulloso. Sea específico cuando alabe a su niño por lo que hace bien, por ejemplo:

- "¡Muy buen trabajo al ayudarme a aplicarte el humectante!".
- "Sé que estabas cansada cuando volviste de tu clase de baile anoche. Me sentí orgullosa de ti cuando vi que te bañaste".

Dígale al niño que puede hablarle de cualquier pregunta o preocupación o si se siente triste. Los niños deben saber que son parte del equipo de tratamiento de la dermatitis atópica.

Recuerde que su niño es mucho más que la dermatitis atópica. Ayúdele a encontrar actividades que le gusten para reducir el estrés y sentirse bien con sí mismo.

Manejo de preguntas e intimidación

A veces otros niños o incluso los adultos pueden hacer preguntas sobre la piel del niño. Los otros niños simplemente sienten curiosidad o quieren asegurar que su hijo esté bien. Ayudar al niño a prepararse para estas preguntas le ayudará a sentirse más seguro.

Ayúdele a practicar cómo explicar la dermatitis atópica.

Dele un nombre y mantenga la explicación simple. Esto comunica que nadie debe sentir miedo ni vergüenza por la dermatitis atópica, por ejemplo:

- "Se llama dermatitis atópica o eccema y hace que la piel se seque y pique."
- "Es como una alergia. No es contagiosa".

Dígale a su niño que si alguien lo intimida por la piel o por cualquier otro motivo, se lo debe contar a alguien.

Debe saber que se lo debe decir a un padre, al maestro, a la enfermera escolar o al entrenador deportivo.

Control del estrés: Es normal que los niños a veces sientan estrés, ansiedad o frustración. La buena noticia es que hay estrategias para ayudar al niño a sentirse en control y mejor con sí mismo.

Cómo afrontar los desafíos emocionales

Hay formas de reducir la respuesta del cuerpo al estrés y de aliviar la picazón.

Las visualización guiada es una forma de imaginarse escenas calmantes o relajantes.

- Pueden aliviar el estrés y distraer de la picazón. La visualización da mejor resultado cuando se usan todos los sentidos: vista, olfato, oído, gusto y tacto
- Algunos ejemplos son imaginarse un lugar favorito donde el niño se siente cómodo y feliz, una cascada curativa o una crema mágica que lava la picazón.
- "Guiada" significa que alguien guía al niño durante el proceso (por ejemplo, un padre lee un guión o se escucha una grabación).

Otras maneras útiles de reducir la respuesta al estrés son el **yoga** y la **meditación**.

Muchas de estas técnicas usan la respiración profunda o **abdominal**. El niño también puede practicar la respiración abdominal sólo para relajar el cuerpo.

Hay muchos materiales, apps y libros que se pueden descargar para enseñarles a los niños y adolescentes estas habilidades. Funcionan mejor si se practican con regularidad, aun cuando no sientan estrés.

Ejemplo de visualización guiada

Punto clave: La visualización guiada es una forma de imaginarse un lugar o evento usando los sentidos. El cuerpo responde como si la persona estuviera realmente en el lugar imaginario. Esto ayuda a relajarse y a sentirse más cómodo.

El guión siguiente es sobre "un viaje a un lugar especial".

Durante el ejercicio, puede ser útil hablarle al niño por adelantado del lugar especial que desea visitar.

- Puede ser un lugar o una situación real, como un parque de diversiones o montar las olas en el mar.
- O puede ser una situación imaginaria o algo que le gustaría hacer, como viajar en un cohete espacial o batear un jonrón.

El tema se puede cambiar según la edad y los intereses del niño. Ayúdele a pensar en el lugar especial con todos los sentidos. ¿Qué ve, oye, huele, siente o saborea?

Elija un lugar tranquilo y cómodo y un momento sin interrupciones para practicar la visualización guiada. Hable con voz calma y relajada. Cuanto

más lo practiquen, más fácil será para el niño imaginarse el lugar especial y relajarse.

Ejemplo de guión

Puedes empezar sentando o acostado con los brazos a los lados en una posición cómoda. (Pausa) Es útil que cierres los ojos. (Pausa) Vamos a empezar respirando en forma lenta y relajada. Inhala lentamente por la nariz (como si estuvieras oliendo una flor) y exhala lentamente por la boca (como si estuvieras soplando por una pajita). Respira a un ritmo que te resulte cómodo. Cada vez que inhalas, sientes más y más calma. Cada vez que exhalas, te sientes más y más cómodo.

Ahora que estás relajado y tranquilo, quiero que te imagines que flotas en una nube muy cómoda. Nota lo bien que te sientes flotando

en la nube. Imagina que estás acostado en la nube como si fuera una cama suave. La nube flota y te lleva a un lugar especial. Un lugar especial donde te sientes relajado, seguro y feliz. Puede ser un lugar que ya has visitado o al que quieres ir o un lugar imaginario. Mientras cuente despacio de 10 a 1, la nube bajará lentamente y aterrizará en tu lugar especial. 10, 9... y vamos flotando a tu lugar especial... 8, 7... estás deseando llegar... 6, 5... casi llegaste... 4, 3... empiezas a sentirte feliz y relajado... 2 y 1. Estás en tu lugar especial.

Tómate un minuto para prestar atención a lo que ves en tu lugar especial, el paisaje y los colores. ¿Qué oyes? ¿Hay buenos olores o cosas ricas para probar? ¿Qué sientes? ¿Calor, frío, brisa, movimiento?

Nota: Si ya ha hablado con su niño sobre el lugar especial, puede guiarlo haciéndole notar los detalles de lo que ve.

Recuerda que este es tu lugar especial y que estás en control de cómo te sientes aquí. Puedes cambiar el paisaje para que te haga sentir bien.

Tómate un momento para disfrutar de la relajación profunda y de lo bien que te sientes. Nota tu respiración lenta y relajada y lo agradable que es. Tu cerebro registrará esta memoria y podrás volver a este lugar especial cuando quieras.

Despertar refrescado

Ahora puedes volver lentamente tu atención a este cuarto. Tus ojos todavía están cerrados, pero puedes empezar a notar los sonidos a tu alrededor. Si quieres, puedes estirar el cuerpo. Cuando estés listo, abre lentamente los ojos y te sentirás cómodo, refrescado y despierto.

Acabar e irse a dormir

Ahora voy a contar del 10 al 1. Cuando llegue al 1, tu cuerpo empezará a quedarse dormido. Quizás no te duermas enseguida, pero está bien. Tu cuerpo estará cómodo y listo para relajarse. 10... 9... 8... Te sientes tranquilo y relajado, 7... 6... 5... cómodo y listo para dormir... 4... 3... 2... más y más relajado y 1... empiezas a dormirte.

Ejemplo de una cascada como lugar especial

En este ejemplo se usan imágenes calmantes para que la piel se sienta cómoda.

Es un lugar sereno, tranquilo y te sientes totalmente relajado. Estás de pie sobre rocas suaves, al borde de un arroyo de aguas cristalinas, y tienes la vista perfecta de la cascada más hermosa que has visto. Sientes una maravillosa brisa fresca y la suave calidez del sol. Hay un leve aroma de flores en el aire. No se oye nada, salvo el sonido fascinante de la cascada salpicando el arroyo, y el canto de los pájaros. Pones un dedo del pie en el agua.

Tiene la temperatura perfecta y decides entrar. La sensación del agua es muy cómoda. Te alivia la piel y te hace sentir bien. Sumerges la mano en el agua y haces un chapoteo suave. Notas el ritmo del chapoteo en la superficie del agua. En frente de ti, pasan peces anaranjados que parece que te estuvieran saludando. Ahora, tómame un poco más de tiempo para disfrutar del agua. Puedes caminar hasta donde quieras, o puedes nadar o flotar en el arroyo. Tómame todo el tiempo que necesites. Cuando el sol sale, te da una sensación de calidez y comodidad. Estás totalmente relajado.

Cómo conseguir apoyo

Punto clave: Los especialistas en salud conductual ayudan a los niños y las familias a afrontar los problemas médicos y a manejar preocupaciones emocionales y del comportamiento.

Los niños con dermatitis atópica tienen más probabilidades de tener ansiedad, depresión y trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Aunque no se sabe con certeza por qué, el sueño deficiente y la inflamación podrían desempeñar un papel.

Hable con su profesional de la salud, si tiene preguntas o preocupaciones por el estado de ánimo o el comportamiento del niño, por ejemplo:

- Tristeza o desesperanza
- Irritabilidad
- Menos interés en estar con amigos
- Sentirse excluido o aislado
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en el apetito o el sueño
- Preocuparse por muchas cosas
- Ansiedad por el cuidado de la piel
- Dificultad para cooperar con el cuidado de la piel
- Escarbarse la piel

La dermatitis atópica afecta a toda la familia.

Las rutinas de cuidado de la piel, la pérdida del sueño y las preocupaciones por la salud del niño pueden ser estresantes. Hable con el médico sobre cualquier dificultad que la familia tenga para hacerle frente a la dermatitis atópica.

¿Quién puede ayudarle?

El médico del niño puede sugerirle que se reúna con un especialista en salud conductual.

Puede ser un psicólogo, un trabajador social o un psiquiatra. Los especialistas en salud conductual ayudan a los niños y las familias a afrontar los problemas médicos y a manejar preocupaciones emocionales y del comportamiento. Ayudan a los pacientes con dermatitis atópica a dormir mejor, cumplir con las rutinas de tratamiento, controlar el estrés, afrontar la picazón y mejorar la autoestima.

En Boston Children's, los especialistas en salud conductual de la **Clínica de Afrontamiento Médico** (Medical Coping Clinic) ayudan a los pacientes y a las familias a aprender formas saludables de manejar la enfermedad.

La **Asociación Nacional de Eccema** (National Eczema Association) es una organización de apoyo que puede ayudar a su familia a aprender a hacer frente a la dermatitis atópica en la vida diaria por medio de su sitio web, apoyo en línea y conferencias.

Consulte la sección recursos de este manual para mayor información.

Recursos adicionales

Punto clave: Estos sitios ofrecen información correcta y actualizada sobre el manejo de la dermatitis atópica. Si tiene preguntas sobre lo que lee en línea, consulte con el médico de su niño.

Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología

aaaai.org

El sitio web incluye información sobre el manejo de la dermatitis atópica, las alergias y el asma.

Academia Americana de Dermatología

aad.org

El sitio web incluye información y videos sobre el manejo de la dermatitis atópica (eccema). También ofrece información sobre Camp Discovery, un campamento de verano gratuito dirigido por la Academia Americana de Dermatología para niños que viven con una enfermedad crónica de la piel.

Common Sense Media

commonsensemedia.org

Common Sense Media ofrece recomendaciones de aplicaciones de meditación y relajación para niños y adolescentes.

Investigación y Educación sobre Alergias a los Alimentos

foodallergy.org

La misión de esta organización sin fines de lucro (FARE, por

sus siglas en inglés) es mejorar la calidad de vida y la salud de las personas con alergias alimentarias, y darles esperanza mediante tratamientos nuevos y prometedores.

Asociación Nacional de Eccema

nationaleczema.org

415-499-3474

La misión de esta organización sin fines de lucro es mejorar la salud y la calidad de vida de las personas con eccema mediante la investigación, el apoyo y la educación. Ofrece información y recursos para controlar el eccema por medio de su sitio web, materiales impresos, seminarios web, conferencias y apoyo en línea.

Under My Skin: A Kid's Guide to Atopic Dermatitis, por Karen Crowe

Libro para niños sobre el manejo de la dermatitis atópica. bridges4kids.org/Disabilities/Undermyskin.pdf

Programas clínicos de Boston Children's

Programa de Alergias y Asma

childrenshospital.org/allergy

Citas: 617-355-6117

Centro de Dermatitis Atópica

childrenshospital.org/centers-and-services/programs/a--e/atopic-dermatitis-center-program/overview

Citas: 617-355-6117

El Centro de Dermatitis Atópica ayuda a niños y adolescentes a lidiar con la dermatitis atópica de moderada a grave. Nuestro equipo incluye a un alergólogo, un enfermero, un nutricionista y un psicólogo que pueden enseñarle a su niño a controlar la picazón y el deseo de rascarse.

Programa de Dermatología

childrenshospital.org/dermatology

Citas: 617-355-6117

Clínica de Afrontamiento, Departamento de Psiquiatría

childrenshospital.org/medcoping

Citas: 617-355-6680

El equipo tiene experiencia enseñando a los pacientes y las familias habilidades que fomentan un manejo saludable de los problemas médicos.

Notas

“ Antes, aplicarle esteroides tópicos a nuestro hijo nos ponía nerviosos. Si pudiera retroceder en el tiempo, le diría a mi ser más joven: tienes que controlar los brotes. Si no lo haces, terminarás por necesitar medicamentos más potentes. ”

PADRE DE UN NIÑO CON DERMATITIS ATÓPICA

“ Habituarse a humectar la piel diariamente hace que el cuidado de la piel pase a ser algo natural. Al principio tal vez sea difícil, pero si persistes, se vuelve más fácil. Ver la diferencia que se logra con el tratamiento me inspira para seguir haciéndolo. ”

ADOLESCENTE CON DERMATITIS ATÓPICA

“ A veces todavía me preguntan acerca de mi piel. Yo simplemente explico qué tengo dermatitis atópica y por cuánto tiempo la he tenido. Cuanto más relajado estoy al responder a las preguntas, menos difícil es. ”

ADOLESCENTE CON DERMATITIS ATÓPICA

“ Deje que su niño participe en el plan de cuidado de la piel. Aunque usted quiera hacer esto sola, es importante que su hijo lo aprenda y que participe en el cuidado de su piel. ”

PADRE DE UN NIÑO CON DERMATITIS ATÓPICA

“ Cuando nuestra hija no quería bañarse, las recompensas pequeñas como ‘tiempo con mami’ o las pegatinas especiales nos ayudaron mucho a que cooperara más. Después de ofrecerle recompensas simples por una semana, dejaron de ser necesarias. ¡Su piel empezó a mejorar y la alegría de jugar en la bañera fue recompensa suficiente! ”

PADRE DE UN NIÑO CON DERMATITIS ATÓPICA

“ Cumplir con un plan o una rutina diaria es algo muy bueno para los padres y los niños. Los niños se sienten más cómodos con el cuidado de la piel cuando saben qué esperar. Tener un plan ayuda a los padres a sentirse más seguros para ayudar a sus hijos. ”

PADRE DE UN NIÑO CON DERMATITIS ATÓPICA



Boston Children's Hospital
Until every child is well™



Citas:
617-355-6117

