

Cómo afrontar el invierno con la piel atópica



Redacción CuidatePlus

Actualizado a: Jueves, 21 Diciembre, 2017 11:51:13 CET



Entre el 2 y el 5 por ciento de la población adulta tiene **piel atópica**, una enfermedad de la piel que provoca que ésta esté muy seca y como consecuencia se escame e irrite y aparezcan síntomas tan molestos como el picor.

El problema es que **en invierno el picor se intensifica** debido a que las bajas temperaturas y el aire seco y frío de esta estación disminuyen la hidratación de la piel. Además, en las casas la humedad ambiental también decrece por el uso de las calefacciones. Todos estos factores facilitan la sequedad de la piel y que aumente el picor, especialmente en los pacientes con la piel atópica.

Ante esta situación José Manuel Barceló, alergólogo del Hospital Vithas Parque San Antonio de Málaga, insiste en que **es imprescindible la hidratación continua y constante de la piel**. "El paciente atópico tiene la piel seca ya que la pérdida de función de barrera de la piel provoca un aumento de la pérdida de agua. Además, hay microfisuras que facilitan la sensibilización a alérgenos (sustancias que producen alergias). Por ello, restablecer la barrera de la piel e hidratarla es un objetivo básico del tratamiento".

¿Cómo hay que cuidar la piel?

Cuando aparece el picor debido a una sequedad excesiva de la piel, los pacientes disponen de diversas alternativas para calmar esta molestia, en cuya base se encuentran las terapias tópicas como **cremas emolientes**, lociones y otros productos dermocosméticos que ayudan a restablecer la función barrera de la piel, si se hidrata diariamente.

En este sentido, María Luisa Bertomeu, vocal de Dermofarmacia del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia, sugiere que **durante los meses de invierno, en cuanto empiece el picor hay que aplicar hidratantes** y no dejarlas, incluso cuando este picor desaparezca.

Así, Barceló especifica que muchas lociones contienen activos cosméticos como la glicerina y la urea, "sustancias humectantes (literalmente 'que humedece') que ayudan a mejorar la sequedad de la piel, ya que aumentan su capacidad de retener agua". A esto, Bertomeu añade que podemos usar la urea en loción. El motivo es que se extiende mejor y se absorbe sin dejar sensación grasa, aportando un confort instantáneo.

Otros activos que también pueden contribuir a calmar el picor es el polidonacol, también conocido como Laureth 6.5, un tensoactivo que actúa como anestésico local e hidratante, por lo que se utiliza como agente antipruriginoso. Respecto al aceite de aguacate, Barceló añade que "ha sido usado en el tratamiento de la **dermatitis atópica** como suplemento de ácidos grasos, aunque faltan estudios clínicos sobre el tema".

Otros consejos para sobrevivir al picor

Además, el alergólogo del Hospital Vithas Parque San Antonio de Málaga aconseja darse baños con agua templada de 10 minutos que ayudan a relajar al paciente además de disminuir el picor. "El uso de los nuevos antihistamínicos de segunda generación que no producen somnolencia pueden ayudar a mejorar el gran picor del eccema atópico", apostilla.

Respecto a la higiene diaria, recomienda utilizar los detergentes tipo Syndet (synthetic detergents), empleando para el secado toques suaves con toallas de algodón y evitando el frotamiento.

Por último, **a la hora de vestir**, en primer lugar si la ropa es nueva, hay que lavarla antes de utilizarla para eliminar residuos de tintes o perfumes diarios.

Al elegir la ropa conviene que las personas con la piel atópica eviten la lana, las **fibras sintéticas**, las prendas con el cuello vuelto y corten las etiquetas internas de la ropa. Todo ello contribuye a aumentar la temperatura corporal y aumenta el picor.

Entonces, ¿qué tipo de tejidos son recomendables? Los expertos aconsejan optar por prendas de algodón o fibras naturales como el lino o la seda, elegir prendas sueltas, sin etiquetas ni costuras gruesas que rocen con la piel, sobre todo para pijamas y sábanas.

Para finalizar, ambos reiteran la importancia de hidratar cada día la piel y Bertomeu señala que buscar productos de fácil aplicación garantizará que la hidratación se convierta en un hábito para las personas con la piel atópica.