

Su plan de acción contra el eccema

¿Qué es un plan de acción contra el eccema?

Este plan de acción es un recurso para obtener información sobre su eccema e incluye un plan de atención personalizado que pueden elaborar usted y su proveedor de atención médica. La primera página proporciona información general sobre el eccema, algunos consejos para su tratamiento y desencadenantes que deben evitarse. La segunda página está diseñada para permitirles a usted y a su proveedor de atención médica crear un esquema de tratamientos que ayude a controlar su eccema día a día y durante las exacerbaciones.

¿Qué es el eccema?

El eccema, también llamado **dermatitis atópica**, es una enfermedad crónica de la piel, lo que significa que puede ser un problema continuo. Hace que la piel sea seca, pruriginosa e inflamada y puede ser estresante para los pacientes y sus familias. **No es contagioso**. A veces es hereditario, pero no todos los miembros de la familia tendrán eccema.

Si bien no existe cura, hay muchas buenas formas de trabajar con su proveedor de atención médica para ayudar a controlar el eccema. Lo MEJOR que puede hacer para el eccema es mantener la piel humectada. Las personas con eccema generalmente tienen piel seca, y cuanto más seca esté la piel, más probable es que se irrite.

Estos son algunos consejos:



Bañarse todos los días



Utilizar una pequeña cantidad de limpiador suave o sin jabón para la piel



Secar la piel dando palmaditas, sin frotarla



Utilizar crema humectante entre 2 y 3 veces por día



Elegir jabones, cremas humectantes y detergentes para la ropa sin perfume

Desencadenantes que deben evitarse

No existe una causa única para el eccema. Sin embargo, existe una serie de irritantes del entorno que podrían empeorar el eccema en algunas personas. Estos incluyen los siguientes:



Jabón, burbujas de baño y detergente con perfume



Productos perfumados



Vestir lana o tejidos ásperos en contacto con la piel



Infecciones



Polvo, ácaros del polvo de la casa, pelos de mascotas



Calor excesivo

Consulte a su proveedor de atención médica para una evaluación adicional si se produce un empeoramiento de la piel.

Cómo trabajar con su proveedor de atención médica para controlar su eccema

Recomendaciones para el cuidado diario de la piel

Piel suave, flexible y tal vez con cierta sequedad

- Bañarse durante 10 minutos o menos, secar con palmaditas, sin frotar.
- Aplicar un humectante sin fragancia en toda la piel a los pocos minutos de bañarse para retener la humectación.
- Aplicar humectante **2 o 3 veces por día.**

Limpiador

_____ Usar _____ veces al día

Humectante

Día _____ Aplicar _____ veces al día

Noche _____

Medicamento para mantenimiento (si corresponde)

Cara y áreas sensibles _____

Aplicar _____ veces al día (máximo de _____ días)

Cuerpo _____

Aplicar _____ veces al día (máximo de _____ días)

Eccema activo

Picazón en la piel con enrojecimiento o erupción

Aplicar el medicamento para el eccema según las indicaciones de su proveedor de atención médica.

Medicamentos para el eccema activo (si corresponde)

Cara y zonas sensibles _____

Cuerpo _____

Otro medicamento recetado por su proveedor de atención médica para el alivio de los síntomas (o según sea necesario)

Durante el día

Tomar _____ por la mañana.

Durante la noche

Tomar _____ antes de acostarse.

Para la piel

Tomar _____ durante _____ días, _____ veces por día.

Asegúrese de seguir todas las instrucciones para el tratamiento del eccema como se lo haya indicado su proveedor de atención médica.



Cuándo debe llamar a su proveedor de atención médica

- Supuración o secreción de la piel
- Enrojecimiento intenso
- Fiebre
- El eccema permanece igual o apenas disminuye con el tratamiento
- Piel muy dolorida
- Picazón intensa
- Escalofríos
- Costra, pus

Si no puede comunicarse con su proveedor de atención médica, vaya a la sala de emergencias más cercana.

Proveedor de atención médica _____ Teléfono _____



Otras instrucciones de su proveedor de atención médica:

Para obtener información general sobre la dermatitis atópica, visite National Eczema Association, Atopic Dermatitis en <https://nationaleczema.org/eczema/types-of-eczema/atopic-dermatitis/>.