

# Su plan de acción para el eccema

## ¿Qué es un plan de atención?

Este plan de atención es un recurso de información sobre el eccema e incluye un plan de atención individualizado que usted y el profesional de atención médica pueden desarrollar. En la primera página se proporciona información general sobre el eccema, algunos consejos para su control y los desencadenantes que se deben evitar. La segunda página se ha diseñado para que usted y el profesional de atención médica creen una pauta de tratamientos para ayudar a controlar su eccema día a día y durante los recrudescimientos.

## ¿Qué es el eccema?

El eccema, también conocido como **dermatitis atópica**, es una enfermedad crónica de la piel, lo que significa que puede ser un problema constante. Produce zonas resacas, inflamadas y con picazón en la piel, y puede resultar estresante para los pacientes y sus familias. **No es contagioso**. A veces es de familia, pero no todos en la familia tendrán eccema.

Aunque el eccema no tiene cura, hay muchas formas buenas de ayudar a controlarlo. Lo MEJOR que puede hacer con el eccema es mantener la piel humectada. Las personas con eccema suelen tener piel reseca, y cuanto más reseca esté la piel, más probable es que se irrite.

### Aquí tiene algunos consejos:



Báñese a diario



Póngase humectante  
2 a 3 veces al día



Use una pequeña cantidad  
de limpiador sin jabón o para  
piel sensible



Elija jabones, humectantes y  
detergente para lavar ropa  
sin fragancia



Séquese la piel con toques  
suaves; no la frote

### Desencadenantes que se deben evitar

No existe una causa única para el eccema. Sin embargo, hay muchos irritantes en el medio ambiente que pueden hacer que el eccema empeore en algunas personas. Por ejemplo:



Jabón, baños de burbujas y  
detergente con fragancia



Infecciones



Productos perfumados



Polvo, ácaros del polvo domésticos,  
pelaje de animales



Usar lana o telas ásperas sobre  
la piel



Acalorarse

Visite al profesional de atención médica para que lo evalúe si su piel empeora.

# Cómo tratarse el eccema

## Recomendaciones de cuidado diario de la piel

La piel está suave, flexible, quizás algo reseca

- Báñese por 10 minutos o menos, séquese con toques suaves, sin frotar.
- Aplíquese un humectante sin fragancia por toda la piel pocos minutos después de bañarse para retener la humedad.
- Aplíquese un humectante **2 a 3 veces al día**.

### Limpiador

\_\_\_\_\_ Usar \_\_\_\_\_ veces al día

### Humectante

Día \_\_\_\_\_ Aplicar \_\_\_\_\_ veces al día

Noche \_\_\_\_\_

### Medicamento de mantenimiento

Rostro y zonas sensibles \_\_\_\_\_

Aplicar \_\_\_\_\_ veces al día (\_\_\_\_\_ días como máximo)

Cuerpo \_\_\_\_\_

Aplicar \_\_\_\_\_ veces al día (\_\_\_\_\_ días como máximo)

## Eccema activo

Piel con picazón y enrojecimiento o erupción

Aplíquese medicamento en las zonas con eccema.

### Medicamentos para el eccema activo

Rostro y zonas sensibles \_\_\_\_\_

Cuerpo \_\_\_\_\_

### Otros medicamentos para aliviar los síntomas (o según se necesiten)

*Para el día*

Tomar \_\_\_\_\_ por la mañana.

*Para la noche*

Tomar \_\_\_\_\_ antes de acostarse.

*Para la piel*

Tomar \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_ días, \_\_\_\_\_ veces al día.



## Cuándo llamar al profesional de atención médica

- La piel exuda o supura
- Enrojecimiento intenso
- Fiebre
- El eccema se mantiene igual o apenas mejora con el tratamiento
- Dolor intenso en la piel
- Picazón intensa
- Escalofríos
- Costras, pus

Si no puede comunicarse con el profesional de atención médica, vaya a la sala de urgencias más cercana.

Profesional de atención médica \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_



## Otras instrucciones del médico:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

