

# 5 herramientas que te pueden ayudar con el estrés de la dermatitis atópica



## 1 Usar la relajación para controlar el estrés del eccema<sup>1</sup>



Cuando se trata de relajación y cuidado personal, **lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra**. Afortunadamente hay muchas opciones para explorar. **Practica la respiración profunda mientras escuchas música relajante o sonidos de la naturaleza.**<sup>1</sup>

- Descarga una aplicación de meditación guiada.<sup>1</sup>
- Inscríbete en una clase de yoga o tai chi.<sup>1</sup>
- Dedicar una cierta cantidad de tiempo cada día a leer un libro o abrazar a tu mascota.<sup>1</sup>
- Adquiere el hábito diario de pasear por un sendero natural.<sup>1</sup>
- Distrae tu mente del pensamiento negativo con actividades creativas para hacer con las manos, como escribir, pintar, tejer, hornear o jugar videojuegos o ajedrez.<sup>1</sup>

## 2 La importancia de dormir cuando tienes eccema<sup>1</sup>

- Es más fácil decirlo que hacerlo, ¿verdad? Las personas que viven con eccema saben **lo difícil que es dormir cuando la piel les pica y les resulta incómodo**. Si el eccema te mantiene a ti o a tu hijo despiertos por la noche, habla con tu médico sobre cómo controlar mejor sus síntomas.<sup>1</sup>

- Disfrutar de baños o duchas calientes y relajantes y enjabonarse con la crema hidratante antes de acostarse **puede provocar somnolencia y evitar la picazón.**<sup>1</sup>

- También ayuda a convertir tu dormitorio en un santuario para dormir manteniendo la habitación oscura, fresca y limpia, y limitando el uso de dispositivos electrónicos una o dos horas antes de acostarse.<sup>1</sup>

## 3 Encuentre un grupo de apoyo para el eccema<sup>1</sup>

La Asociación Nacional de Eczema puede ayudar. Puedes contactarlos en Facebook y Twitter para discutir las últimas noticias e investigaciones con otros miembros de la comunidad del eccema. También, puedes unirme a Eczema Wise, un grupo de apoyo en línea donde las personas que viven con eccema o están afectadas por él pueden publicar temas de discusión, **intercambiar ideas y hacer nuevos amigos.**<sup>1</sup>



## 4 Ejercicio y eccema<sup>1</sup>

El ejercicio es una de las formas más efectivas de combatir el estrés, la ansiedad, la depresión y otras emociones negativas. Ya sea que prefieras caminar, correr, nadar, boxear o jugar tenis, se cree que el ejercicio activa ciertos neurotransmisores y hormonas que pueden mejorar drásticamente tu estado de ánimo.<sup>1</sup>

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos **recomienda que los adultos realicen un mínimo de 150 minutos de actividad física** de intensidad moderada cada semana, además de actividades de fortalecimiento muscular. Sin embargo, si el sudor es un desencadenante de tu eccema, recuerda tomar una ducha fría o tibia poco después de hacer ejercicio y cambiarse de ropa.<sup>1</sup>

## 5 Dieta y eccema<sup>1</sup>

Si bien hay poca evidencia científica que relacione la dieta con los brotes de eccema o la dieta con el estrés, es común que las personas con eccema experimenten reacciones alérgicas a alimentos como los lácteos, el gluten, las nueces o el pescado.<sup>1</sup>

Por otro lado, algunas personas han tenido éxito siguiendo una "dieta mediterránea" que contiene alimentos antiinflamatorios, como pescado y otras fuentes de ácidos grasos omega-3 o alimentos ricos en probióticos como el kéfir o el yogur. Otros han dicho que consumir azúcar, cafeína, alcohol, alimentos procesados o alimentos con alto contenido de grasas trans tiende a exacerbar o empeorar sus síntomas de eccema. Si bien es de sentido común seguir una dieta sana y equilibrada, también **es importante recordar que lo que es útil para algunos puede ser perjudicial para otros.**<sup>1</sup>



### Referencias:

1. National Eczema Association. Eczema and Emotional Wellness. Disponible en: <https://nationaleczema.org/eczema-emotional-wellness/#:%EF%81%BE:text=From%20its%20red%2C%20rash%2Dlike,to%20more%20eczema%20flare%2Dups> Consultado 9 de noviembre de 2023.