

Ropa amigable para pacientes con dermatitis atópica



¿Qué materiales de ropa son más amigables y recomendados para el eccema?¹



Algodón.¹

(Preferiblemente 100%) Tiende a ser el tejido más recomendado para personas con eccema. El algodón es suave, fresco, excelente para absorber el sudor, fácilmente lavable y permite que la piel "respire".¹

Las mezclas "ricas en algodón" pueden contener una proporción significativa de poliéster, así que asegúrese de leer las etiquetas con atención para ver exactamente qué proporción de algodón se incluye antes de comprar.¹



Bambú.¹

Es otro material suave y transpirable, más absorbente que el algodón, y muy eficaz para regular la temperatura (manteniéndote fresco en verano y abrigado en invierno) además, tiene propiedades antibacterianas.¹

El bambú utilizado en la ropa se describe generalmente como "viscosidad del bambú" o "viscosidad derivada del bambú". Suele combinarse con algodón y una proporción de elastano/spandex/lycra. Su fabricación genera un uso intensivo de productos químicos (no tan amigables con el medio ambiente), pero el material tiene propiedades que hacen de este una opción atractiva para las personas que padecen de eccema.¹

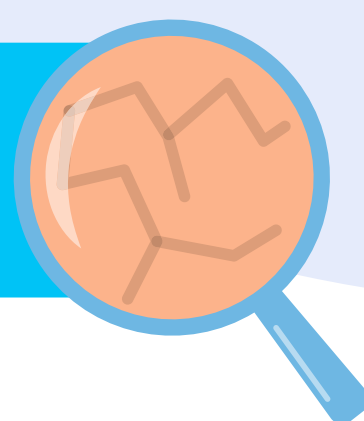


Seda.¹

Es otro buen material que sirve como regulador de la temperatura corporal y además es suave y transpirable.¹

Es posible comprar prendas de seda ajustadas diseñadas específicamente para personas con eccema y suelen usarse debajo de la ropa normal. La ropa de seda común (a diferencia de las prendas terapéuticas) es menos práctica que el algodón o el bambú puesto que no se puede lavar tan fácilmente y es más probable que resulten marcadas o manchadas por el uso de cremas para la piel.¹

Consejos de prevención²



Utiliza elementos de higiene específicos para la dermatitis atópica. Existen los denominados "Syndets", que son detergentes sintéticos, también llamados "jabón sin jabón" que cuentan con un PH parecido al de la piel por lo que evita la alteración de la barrera cutánea. Suelen tener también propiedades emolientes y humectantes. Si se opta por un jabón en pan, éste debe ser cremoso y con un PH ácido.²

Date baños diarios cortos (5 a 10 minutos de duración) y con agua templada, secando tu piel con golpecitos suaves y sin frotar.²



Intenta identificar los factores desencadenantes o "gatillantes" de un brote y evítalos. Éstos pueden tener que ver con: productos de higiene no adecuados, ambientes muy calefaccionados, contacto con ciertos elementos como el látex, o algunos metales como el níquel, la transpiración, etc.²

El estrés emocional también puede ser el desencadenante de un brote de DA. Debes evitar los alimentos con alergia comprobada.²



Es recomendable el uso de ropa de algodón, de colores claros, evitando el uso de fibras sintéticas como el nylon y la lana. Se recomienda quitar las etiquetas de la ropa y lavarla antes de utilizarla por primera vez.²

Enjuaga bien la ropa para evitar que queden rastros de jabón. Evita también suavizantes y productos perfumados.²



Evita cambios bruscos de temperatura o el sobreabrigo.²

Mantén las uñas cortas.²



Humectarse con regularidad y seguir otros hábitos de cuidado de la piel puede aliviar la picazón y prevenir nuevas exacerbaciones (brotes). El tratamiento de dermatitis atópica puede incluir ungüentos o cremas.³ Si tienes síntomas de dermatitis atópica/eccema/síntomas-cause/syc-20353273 no esperes más y ¡Muévete por tu salud!

Referencias:

1. National Eczema Society. Clothing and eczema. (Revisado en noviembre de 2022). [Consultado 8 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://eczema.org/information-and-advice/triggers-for-eczema/clothing-and-eczema/>
2. Asociación Civil de Dermatitis Atópica Argentina. Prevención de brotes. (Publicado en la campaña de 2023). [Consultado 8 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://adar.org.ar/prevencion-de-brotes/>
3. Mayo Clinic. Dermatitis atópica (eccema). (Revisado en agosto 2 de 2023). [Consultado 8 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/atopic-dermatitis-eczema/symptoms-causes/syc-20353273>