

behealth<sup>SM</sup>

DERMATITIS  
ATÓPICA  
Sentirse mejor es posible



# DECÁLOGO

para comprender la

## DERMATITIS ATÓPICA

y manejar los brotes

Auspiciado por:

abbvie

DERMATITIS ATÓPICA



**La dermatitis atópica (DA)** puede ser desafiante, pero con el cuidado adecuado, es posible controlarla. Aquí te presentamos un decálogo que te ayudará a comprender y manejar mejor esta enfermedad



1

## CONOCE TU ENFERMEDAD:

La dermatitis atópica es una afección crónica de la piel que causa picazón e inflamación. **Entender sus síntomas y desencadenantes es el primer paso para controlarla.**

## MANTÉN LA PIEL HIDRATADA:

**La hidratación es clave.** Usa cremas emolientes o humectantes regularmente para mantener la piel suave e hidratada, reduciendo así la picazón y el riesgo de brotes.



2



3

## EVITA LOS DESENCADENANTES:

Identifica y evita los factores que desencadenan tus brotes, **como ciertos alimentos, alérgenos, productos químicos o cambios climáticos.**

## CUIDA TU HIGIENE:

Usa jabones suaves y evita baños muy calientes y prolongados, **ya que pueden reseca la piel y empeorar la dermatitis.**



4

## VISTE CON TELAS SUAVES:

Opta por ropa de algodón y evita telas ásperas o sintéticas **que pueden irritar la piel sensible.**



5

## MANTÉN LAS UÑAS CORTAS:

Las uñas cortas ayudan a prevenir el rascado excesivo, **el cual puede empeorar la inflamación y causar infecciones.**



6

## CONTROLA EL ESTRÉS:

**El estrés puede desencadenar brotes.** Practica técnicas de relajación como yoga, meditación o ejercicios de respiración para reducirlo.



7

## CONSULTA A UN ESPECIALISTA:

No dudes en buscar ayuda médica. **Un dermatólogo puede ofrecerte un plan de tratamiento personalizado** para controlar tu dermatitis atópica.



8

## CUMPLE CON TU TRATAMIENTO:

**Sigue las indicaciones médicas al pie de la letra.** Esto incluye la aplicación de cremas, el uso de medicamentos recetados y la adopción de cambios en el estilo de vida.



9

## NO TE RINDAS:

Manejar la dermatitis atópica puede ser un desafío, pero con paciencia y cuidado, **puedes mantenerla bajo control y llevar una vida plena.**



10



# ESTILO DE VIDA PARA EVITAR BROTES

Además de comprender la enfermedad, adoptar ciertos hábitos y estilos de vida puede ayudarte a prevenir los brotes de dermatitis atópica:



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Opta por una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, y ácidos grasos esenciales como los omega-3, **que pueden ayudar a reducir la inflamación de la piel.**

## EVITA ALÉRGENOS ALIMENTARIOS:

Identifica y evita los alimentos que pueden desencadenar brotes. **Algunas personas encuentran útil llevar un diario alimentario para identificar los posibles desencadenantes.**





## CUIDADO DE LA PIEL SEGÚN LA TEMPORADA:

**Adapta tu rutina de cuidado de la piel según la temporada del año.** En invierno, hidratación intensa; en verano, protección solar y evitar la sudoración excesiva.

## EVITA EL CONTACTO CON IRRITANTES:

**Mantén la piel protegida de productos químicos fuertes, detergentes y otros irritantes que pueden desencadenar brotes.**



Recuerda que cada persona con **dermatitis atópica es única**, por lo que es importante encontrar qué funciona mejor para ti en la prevención y manejo de los brotes.