

## Dermatitis atòpica

La Dermatitis Atòpica (DA) és una malaltia inflamatòria crònica de la pell, que cursa en forma de brots. L'origen és multi factorial, existint una major predisposició si hi han antecedents personals o familiars d'al·lèrgia, però no és necessari ser al·lèrgic per tenir-la. Pot afectar a lactants, nens i adults. El més habitual és que la pell aparegui seca, rugosa, envermellida i amb picor. Les lesions poden aparèixer en qualsevol part del cos però sobretot als llocs de flexió. Els símptomes de la DA no posen en perill la vida però poden arribar a ser molts limitants, i afectar molt la qualitat de vida dels pacients, depenen de l'extensió de les lesions i la intensitat dels símptomes. No és una malaltia contagiosa.

Sol debutar en edats temperanes de la vida, tot i que pot aparèixer a qualsevol edat. Afecta al 20% de la població infantil en les ciutats industrialitzades, on la prevalença és més elevada que en les rurals.

El problema principal és una alteració de la estructura de la barrera cutània, que es tradueix en una major pèrdua d'aigua, un pH alterat i una pell més seca. També hi ha una alteració en la immunitat y dels mecanismes de defensa de la pell, fent que hi hagi més risc de infeccions. I posteriorment una alteració en la composició normal de la flora cutània. Els pacients amb DA tenen més *Staphylococcus aureus* en comparació amb els sans.

És important adoptar mesures preventives per evitar els brots i controlar la seva intensitat. El més important és l'ús d'emol·lients diaris per la pell, que són productes hidratants que a més eviten la pèrdua d'aigua. La forma en què s'utilitzen aquests productes depèn de l'estat de la pell. Com més seca més gras ha de ser el producte, tipus ungüent o pomada.

I a més, és important seguint els següents consells:

1. Hidratació amb banys d'aigua tèbia (30-33 graus), durant pocs minuts (5-10 minuts).. Hi ha que evitar l'aigua calenta ja que pot agreujar la inflamació. No es recomana l'ús d'esponges o guants i s'ha de eixugar amb tovalloles de cotó i suaument, per evitar danyar i irritar les zones afectades. No usar productes de neteja que portin detergents. Usar gel de dutxa amb pH àcid per protegir la capa d'àcids grassos.
2. S'han d'aplicar diàriament el producte emol·lient, els tres minuts després del bany.
3. És important portar les ungles sempre curtes i netes per evitar produir lesions que es puguin infectar mitjançant el rascat. Sempre que sigui possible; utilitzeu guants o altra roba protectora.

4. La suor macera la pell i pot empitjorar les lesions. Es recomana dutxar-se després de practicar exercici físic.
5. Els vestits, el calçat i la roba de casa han de ser preferiblement de fibres naturals, com cotó, fil. La llana i les fibres sintètiques són aspres i produeixen pruija, no transpiren bé, etc.
6. La roba es pot rentar a màquina, si bé s'ha d'esbandir amb abundant aigua (esbandit i centrifugat extra). No hi afegiu suavitzant.
7. El calçat ha de ser de cuir o roba, ben airejat. El calçat esportiu només s'ha d'utilitzar per fer esport. Es recomanen mitges i mitjons de fil o cotó.
8. En principi, es recomana menjar de tot, si l'Al·lèrgòleg no ha diagnosticat cap al·lèrgia alimentària i no ha dit el contrari no cal evitar cap aliment.
9. Evitar la calor excessiva i els canvis bruscs de temperatura. Es recomana al voltant dels 20 °C. Ventileu bé els domicilis, en especial els dormitoris.
10. Evita l'acumulació de pols (veure Recomanacions per evitar la pols domèstica).
11. A l'estiu, amb la platja, el sol i la mar, hi ha molts pacients que milloren. Els banys al mar són més recomanables que a la piscina. S'ha de tornar a hidratar la pell després del bany. Utilitzeu sempre un producte de protecció solar amb un factor adient (SPF 50). Es recomana utilitzar tovalloles netes després del bany (sense arena) per evitar l'efecte llima.
12. Evita la sudoració excessiva.
13. Evita el contacte amb irritants com els productes de neteja; utilitzant guants de goma a sobre d'uns de cotó per fer les feines domèstiques.
14. En cas de gran afectació de la qualitat de vida és important recolzament psicològic.

En certs moments, potser que aquestes mesures no siguin suficients i calgui tractaments específics seguint les recomanacions del vostre Al·lèrgòleg i/o Dermatòleg. En exacerbacions agudes es poden utilitzar, segons prescripció del seu metge, cremes amb corticoides, antihistamínics orals i, en casa de sobreinfecció bacteriana, antibiòtics tòpics. Els corticoides i els immunomoduladors sistèmics són medicaments d'ús excepcional, en casos greus o que no milloren amb el tractament tòpic. Actualment disposem de fàrmacs biològics per els casos greus que no hagin respost a la teràpia convencional amb millor perfil de seguretat i molt efectius.

A més us animem a unir-vos a la *Asociación de Afectados por dermatitis atópica (AADA)*:

[www.noterasques.org](http://www.noterasques.org) on es podran donar consells, informar de sessions informatives, tallers, i us permetrà parlar amb altres pacients que tenen la mateixa malaltia que vostè pateix.