



Últimas entradas



Dermatitis Atópica Cuidados que previenen las crisis

22 diciembre, 2016 / en Cuidados, Piel /

TOP 5 EN LA PREVENCIÓN DE DERMATITIS ATOPICA

1. Reducir conductas del rascado
2. Modificaciones en la alimentación
3. Reducir el crecimiento de bacterias en la piel

¡Agenda tu cita!



4. Evitar el uso de jabón con detergentes en el baño
5. Humectación con emolientes diariamente

Modificar la conducta de rascado conduce a la mejoría

Distintas técnicas de relajación, terapia ocupacional, canje de puntos por premios favorecen las conductas que evitan el rascado y reducen la gravedad de la enfermedad.

Los pacientes con Dermatitis Atópica padecen frecuentemente de comezón o prurito, esto alcanza a afectar en ocasiones el ritmo del sueño, disminuyendo la calidad de vida, altera el aspecto de la piel y ocasiona burla por parte de compañeros. La participación de los padres aplicando técnicas conductuales en el cuidado de niños muy afectados ayuda a mejorar el entendimiento de la enfermedad, adherencia al tratamiento, y cooperación para la aplicación del tratamiento. Además, disminuir el rascado reduce la gravedad de la enfermedad.

Ejemplos de terapia de conducta que reducen el rascado son:

- Terapia ocupacional—mantenga las manos ocupadas! en vez de rascarse, sobarse las manos una palma con otra, sentarse en las manos, dibujar o colorear son alternativas útiles.
- Aliente al niño por conductas contrarias al rascado—esto aumentara los hábitos positivos y reduce de forma inadvertida el refuerzo de malos hábitos.
- Sistema de premiación—Otorgue puntos o stickers de estrellitas por humectarse bien con cuando sienta crisis de prurito. Acumule puntos por preferir tareas ocupacionales en vez del
- Reducción del estrés—niños mayores se benefician de técnicas de reducción del respiración profunda, visualización y relajación muscular.

EL RASCADO NOS LLEVA A UN CIRCULO VICIOSO DE RASCADO-INFLAMACIÓN-PRURITO-RASCADO.

Dieta

Los simbióticos según un análisis reciente de diferentes estudios médicos pueden ser de utilidad en el tratamiento de la dermatitis atópica, particularmente aquellos con diferentes cepas bacterianas.

Los simbióticos impactan en la prevención y tratamiento de la DA.

¡Agenda tu cita!



Las investigaciones de tratamiento y prevención de dermatitis atópica en niños han revelado una disminución en los índices de gravedad después de 8 semanas de tratamiento con simbióticos, de manera mas significativa cuando se utilizó un preparado de lactobacilos y otras diferentes especies bacterianas en niños mayores de un año de edad. En lo que respecta a prevención, el riesgo de padecer la Dermatitis atómica fue un 56% menos en niños que tomaron simbióticos comparado con quienes tomaron un placebo y desarrollaron la enfermedad. La utilidad de esta forma de tratamiento también previene los casos de DA cuando se le administran a las mujeres embarazadas o durante la lactancia.

Otros suplementos alimenticios que han mostrado una reducción de la gravedad de la enfermedad son los ácidos Omega 3 y la vitamina D. Los ácidos grasos Omega 3 reducen el fenómeno inflamatorio disminuyendo la reactivada de las sustancias que lo favorecen de igual manera la vitamina D modula la respuesta inflamatoria y además promueve la formación de sustancias naturales que eliminan bacterias, hongos y levaduras en la superficie de los epitelios como la piel y se pueden administrar también las madres desde el embarazo o durante la lactancia.

La ingesta temprana de alimentos sólidos variados después del 4to. mes de nacimiento reduce el riesgo de dermatitis atópica.

Por otro lado la restricción alimenticia exclusivamente con leche materna durante el primer año de vida ha sido tema de debate por muchos años, sin una respuesta clara; sin embargo ahora un estudio reciente comparando a niños alimentados desde el 4to mes con alimentos sólidos además de la leche materna mostró de forma consistente un menor riesgo de padecer DA posteriormente en la vida, de tal forma indica un efecto benéfico el introducir en la dieta del bebe una variedad abundante de alimentos sólidos desde los 4 meses de edad o combinar con leche de formula suplementada.

Una excepción son los niños con alergia a alimentos y DA con una elevación importante de inmunoglobulina de tipo IgE; donde es recomendable que la madre lactante haga una dieta restrictiva sin pescado, mariscos, leche de vaca, huevo y nueces o cacahuates.

Compartir esta entrada

¡Agenda tu cita!



¡Agenda tu cita!

