

CÓMO TRATAR LOS ECZEMAS

DIGNABEL AMORÓS

Experta en estética profesional avanzada
Asesora de Imagen en Belleza y Estilo
www.daimagen.es

Aunque el término eczema es usado con frecuencia para la dermatitis atópica, hay muchas otras enfermedades de la piel que también son eczemas. Conoce cuáles y cómo tratarlas a lo largo de este artículo.



Eczema es un término general para cualquier tipo de dermatitis o "inflamación de la piel". La dermatitis atópica es la clase de eczema más severo y crónico que hace que las personas que la padecen manifiesten incomodidad en su piel y la aprecien muy sensible.

Bajo la denominación de eczema o dermatitis se incluyen todas las lesiones cutáneas que causan picor, enrojecimiento e inflamación, volviéndola seca e irritada.

Todos los tipos de eczema causan comezón y enrojecimiento, además de otros que pueden producir

ampollas y secreciones, lo que hace que la piel pueda pelarse. Básicamente, los tipos de eczemas pueden dividirse en dos grupos:

■ **Eczema atópico:** se caracteriza por la presencia de lesiones descamativas y rojizas cutáneas, principalmente en las flexuras de las extremidades. Suele asociarse

a distintos procesos alérgicos: asma, urticaria, rinitis alérgica, etc., junto a sequedad cutánea. Alrededor del 30% de las personas que lo padecen presentan antecedentes familiares de eczema atópico. Puede aparecer por primera vez a los pocos meses de edad y en estos casos las lesiones cutáneas suelen tener predilección por el cuero cabelludo, cara y área del pañal. En la mayoría de los casos, cuando llega la pubertad, el eczema atópico puede desaparecer quedando únicamente sequedad cutánea. Si es persistente, tiende a hacer erupción cuando se expone a ciertos factores: piel seca, irritantes alérgenos, tensión emocional, calor, sudor e infecciones. Las personas con piel atópica generalmente son sensibles a sustancias irritantes y a alérgenos. Sustancias irritantes son las que causan ardor, comezón o enrojecimiento tales como: solventes, químicos industriales, detergentes, humos, humo de tabaco, pinturas, blanqueadores, lanas, comidas ácidas, astringentes y otros productos del cuidado de la piel que contienen alcohol, así como algunos jabones y perfumes.

■ **Eczema de contacto:** caracterizado por la aparición de placas descamativas en la superficie cutánea, bien por la irritación en la piel a sustancias que son tóxicas para la persona o por una alergia a ciertas sustancias que entran en contacto con la piel llamado eczema alérgico de contacto. El eczema alérgico de contacto aparece solamente en aquellas personas sensibilizadas -alérgicas- a una sustancia concreta (alérgeno), las cuales presentarán lesiones cutáneas cada vez que se expongan a ese alérgeno. Es necesario un periodo de sensibilización previo - contacto con la sustancia que le



desencadena el problema- antes de desarrollar el eczema alérgico de contacto. Ejemplos comunes son los eczemas alérgicos a diversas sustancias como el metal, los cosméticos, los guantes, las proteínas animales o vegetales de comidas, polen o mascotas. Cuando estas personas se exponen a un irritante o alérgeno al cual son sensibles, células que producen inflamación actúan en la piel produciendo una reacción química causante del comezón y enrojecimiento. Puede agravarse cuando la persona se rasca y frota el área afectada. También es característico dentro de este grupo, la denominada dermatitis del ama de casa en manos, producida por el uso continuado de detergentes muy irritantes. Para determinar el tipo de eczema es necesario que éste sea valorado por un especialista clínico. En concreto, en el eczema alérgico de contacto deberán realizarse pruebas de contacto epicutáneas con el fin de determinar el alérgeno responsable de las placas de eczema que presenta la persona.

Generalidades del eczema atópico

El eczema atópico es una enfermedad diferente al eczema alérgico. Se da en todas las razas y partes del

mundo, afectando a más del 5% de la población y siendo más frecuente en el medio urbano y en los países industrializados. Esta enfermedad puede ocurrir en cualquier edad, ambos sexos y desde la infancia hasta la edad adulta.

Características del eczema atópico

Las lesiones causan mucho picor, exudación de líquido y formación de costras que suelen estar localizadas en la cara y cuero cabelludo, así como en áreas con pliegues de la piel, tales como: detrás de las rodillas, interior de los codos, en el lado del cuello y alrededor de los ojos y los oídos, principalmente. Sus síntomas son:

- Zonas de la piel seca y escamada.
- Infecciones de la piel, etafilococos y herpes.
- Problemas de los ojos, dermatitis en los párpados, cataratas.
- Picores y escozores intensos.
- Ampollas con líquidos.
- Aparición de costras (se forman después de las ampollas).
- Enrojecimiento de la piel.
- Erupción cutánea.
- Desorden de la pigmentación, mostrando tonos superiores o inferiores al normal.
- Excoriación de la piel o piel en carne viva (debido al constante rascado).

Factores agravantes del eczema atópico

Se debe tener en cuenta que los síntomas del eczema atópico pueden variar dependiendo de los distintos factores ambientales y emocionales al que la persona está expuesta. Por ello, algunos de los elementos que se deberían evitar son:

- Climas o ambientes secos o con mucho polvo, pues provocan más descamación.
- Temperaturas extremas o cambios bruscos de temperaturas. Demasiado frío o calor, así como el sudor, implican mayor picor y que las afecciones se irriten.
- El estrés emocional empeora en general toda la sintomatología.

En cuanto a las sustancias que puedan empeorar la situación de piel atópica, hay que destacar las siguientes:

- Exposición prolongada al agua, ya que reseca mucho la piel.
- Jabones de mala calidad y/o con abuso en su uso. Es importante evitar la utilización de jabones ya que irritan y secan la piel. Es preferible utilizar solo agua o sustitutos de jabón sin detergente, limitando la utilización de jabones a zonas del cuerpo muy localizadas.
- Cremas o lociones no específicas para pieles atópicas.
- El contacto directo con la lana y con ropas gruesas.
- Ciertos perfumes, cremas, maquillaje pueden causar picor o irritación; en esos casos, prescindir de cualquier producto que agrave el eczema.
- Ejercicio intenso. El sudor causa comezón. Evitar ejercicio intenso durante las erupciones y como prevención llevar ropa ligera de algodón para reducir el sobrecalentamiento durante el deporte.

Cómo tratar el eczema atópico

Actualmente no hay cura para la dermatitis o eczema atópico. Todas las medidas higiénicas generales y los tratamientos tópicos (aplicados directamente sobre la piel) o sistémicos (generales) son sintomáticos, dirigidos a eliminar los diferentes factores desencadenantes y, en fase de actividad, controlar la inflamación, el picor y la sequedad de la piel. El tratamiento depende de los hallazgos cutáneos en un período dado. Todo tratamiento se basará en la prevención y en adquirir ciertos hábitos que consigan obtener mejoría en la piel atópica. Los más importantes a destacar son los siguientes:

- **Humectantes:** los que sufren de eczema atópico siempre tienen una piel muy seca y quebradiza. La capa externa de la piel, el estrato cutáneo, sirve como una barrera protectora. Cuando el estrato exterior se quiebra por sequedad, los irritantes pueden alcanzar las capas sensibles inferiores y causar la erupción. El uso de humectantes es el mejor tratamiento y más seguro para prevenir el resecaimiento de la piel. Los humectantes atrapan el agua interna y hacen que la piel sea más flexible y con menos tendencia a quebrarse. La aplicación de los humectantes funciona mejor cuando la piel está mojada.
- **Hidratación:** la piel se debe mantener hidratada (si se tiene seca) aplicando una crema emoliente adecuada con capacidad para restaurar la piel dañada. Ésta se debe extender tantas veces como sea necesaria para asegurar la correcta hidratación y restauración de la piel. Es preferible aplicar una crema sin perfume para evitar las posibles irritaciones que este tipo de

sustancias puedan ocasionar. En casos de erupciones, aplicar cremas emolientes con cortisona o vaselina. La utilización de baños de aceite también puede ser beneficiosa.

- **Protección al sol y aire libre:** secar correctamente la piel después de bañarse en el mar o en la piscina y aplicar una crema emoliente. Aplicar un protector solar adecuado mientras se esté expuesto al sol.
- **Aprender técnicas de manejo del estrés:** evitar situaciones que provoquen el estrés ya que es uno de los posibles factores desencadenantes. Ejercicios aeróbicos, pasatiempos y meditación, pueden ayudar a reducirlo. Otras medidas pueden requerir asistencia de un experto (como una breve consulta con un psicólogo).
- **Estar alerta de rascar:** registrar en un diario o calendario las veces y situaciones cuando rascarse es peor, y entonces tratar de limitar su exposición a tales situaciones. Mucha gente con eczema atópico se rasca más durante su tiempo libre (cuando no se realiza

ninguna acción). Involucrarse en una actividad estructurada con otra gente o mantenerse ocupado con actividades que necesitan el uso de las manos puede ayudar a prevenir el rascarse.

- **Control ambiental:** evitar las temperaturas extremas (la ideal es alrededor de 20°C) y los cambios bruscos de temperatura, así como los ambientes excesivamente secos. En climas de alta humedad, donde se produce más sudor ocasionando picazón, se puede prevenir el sudor nocturno dejando el termostato bajo y usando poca ropa de cama.
- **Acondicionamiento del hogar:** ventilar correctamente las habitaciones de la casa y evitar la presencia de animales domésticos (perros, gatos, pájaros, etc.) y de plantas. En el dormitorio es preferible evitar objetos que almacenen polvo (cojines, alfombras, muñecos de peluche, etc.) y utilizar el aspirador en lugar de barrer. Utilizar ropa de cama (sábanas, almohadas) de algodón. Éstas deben lavarse antes del primer



Eczema

perfectamente hidratada con emolientes adecuados.

- **Control alimentario:** eliminar los alérgenos alimentarios o inhalantes si hay una clara relación entre la aparición de las lesiones y el contacto con el alérgeno. Los alimentos peor tolerados son el huevo, chocolate, plátanos, leche de vaca, la harina, los cacahuetes, naranja, melocotón, pescado azul, productos picantes y frutos secos.

¿Y qué se puede hacer cuando el eczema atópico erupciona?

La mejor defensa es la prevención, pero raramente se pueden evitar totalmente las erupciones. Una vez que la erupción comienza se necesita un tratamiento rápido dirigido por un médico. El bañarse o compresas húmedas pueden disminuir la comezón, aliviando las molestias. Cremas de cortisona (esteroide), aplicadas directamente en el área afectada, ayudarán y son una parte esencial del tratamiento, aunque el sobreuso de esteroides potentes puede causar daño. Pastillas o inyecciones de cortisona también son usadas algunas veces, pero no son recomendables a largo plazo. En muchos casos y con supervisión de un especialista, la utilización de luz ultravioleta o lámparas de sol pueden ayudar a atenuar las erupciones. Como remedios naturales, también se han contemplado buenos resultados con algunos activos como: exfoliante de avena (mezclando avena con agua y aplicándolo sobre la piel); gel de aloe vera; o una mezcla de manzanilla y olmo escocés (ambas poseen propiedades anti-inflamatorias y eliminan las bacterias. Mezclar los aceites esenciales de ambas plantas y ponerlo en la piel, todavía resulta más eficaz. ■