

Eczema - Irritante

El eczema, también conocido como dermatitis atópica, es una condición inflamatoria crónica de la piel que puede verse significativamente influenciada por factores ambientales. Estos factores pueden exacerbar los síntomas, incluyendo picazón, sequedad e irritación. El manejo del eczema a menudo implica reducir la exposición a irritantes y adoptar medidas apropiadas de cuidado de la piel para proteger la barrera cutánea y minimizar los brotes.

Cuidado de la Piel y Prácticas de Limpieza

Uno de los desencadenantes ambientales más comunes para los brotes de eczema es el uso de limpiadores y jabones agresivos, que pueden comprometer la barrera de humedad de la piel. Los jabones tradicionales perfumados, que a menudo contienen detergentes fuertes y fragancias, pueden ser secantes e irritantes para individuos con eczema. Estos jabones deben evitarse o usarse con moderación, especialmente en áreas sensibles como la cara, las manos y los genitales. Cuando el uso de jabón sea necesario, utilice productos con una formulación suave que sean menos propensos a despojar a la piel de sus aceites naturales.

Los limpiadores sin jabón, que son más hidratantes y menos irritantes, son a menudo preferidos para individuos con eczema. Los limpiadores son excelentes alternativas porque limpian la piel mientras mantienen su hidratación. Estos limpiadores sin jabón no contienen surfactantes que puedan alterar la barrera protectora natural de la piel. Adicionalmente, el detergente de lavandería residual que queda en la ropa también puede contribuir a la irritación de la piel. Para reducir este riesgo, un segundo ciclo de enjuague durante el lavado o el uso de detergentes hipoalergénicos libres de fragancias puede ser beneficioso para individuos con piel sensible.

Manejo de la Dermatitis de Manos

La dermatitis de manos es una manifestación común del eczema en adultos y puede ser particularmente debilitante debido a su impacto en las actividades diarias. Los individuos con eczema a menudo experimentan mayor sequedad, agrietamiento e irritación en las manos debido al lavado frecuente de manos o exposición a irritantes, incluyendo jabones, solventes y detergentes. Para manejar la dermatitis de manos, es crucial evitar el contacto directo con irritantes potenciales. Los individuos deben ser alentados a limitar la exposición a químicos agresivos en el lugar de trabajo, así como evitar pasatiempos que involucren exposición a irritantes, como la jardinería o la limpieza con químicos fuertes.

Para individuos que necesitan lavarse las manos frecuentemente, es esencial aplicar humectantes inmediatamente después del lavado de manos para restaurar la humedad perdida. Se recomiendan cremas o ungüentos humectantes que contengan ingredientes oclusivos como vaselina o ceramidas para formar una capa protectora en la piel. Los métodos de limpieza no basados en agua, que no requieren enjuague, también pueden ser una alternativa útil para reducir la irritación y mantener la hidratación de la piel. Adicionalmente, usar guantes durante la exposición a irritantes puede proporcionar una barrera que ayude

a proteger la piel de daños adicionales. Las cremas barrera que se aplican antes de la exposición a irritantes también pueden ser efectivas para reducir los brotes al proporcionar una capa extra de protección.

Manejo de Desencadenantes Ambientales: Temperatura, Humedad y Ropa

Las condiciones ambientales como la temperatura, humedad y la tela de la ropa también pueden tener un impacto significativo en los síntomas del eczema. El sudor es un desencadenante común para los brotes de eczema, ya que puede causar picazón e irritación, particularmente en áreas donde el sudor queda atrapado, como las axilas, la ingle y detrás de las rodillas. Para minimizar la sudoración, los individuos deben tratar de ajustar su actividad física y las condiciones ambientales. Mantener una temperatura interior relativamente estable (68-75°F) y humedad (45-55%) puede ayudar a reducir la sudoración e irritación, haciendo más fácil manejar los síntomas del eczema.

La ropa juega un papel importante en minimizar la irritación ambiental. Las telas sueltas y transpirables hechas de mezclas de algodón son ideales, ya que permiten que la piel respire y reducen la probabilidad de acumulación de sudor. En contraste, telas como la lana y materiales sintéticos rígidos pueden exacerbar los síntomas del eczema al irritar la piel y atrapar la humedad. Los individuos con eczema deben evitar usar lana o ropa ajustada, especialmente durante la actividad física, para prevenir desencadenar brotes.

Conclusión

Los factores ambientales como los irritantes de contacto, la temperatura y las elecciones de ropa pueden afectar significativamente la severidad y frecuencia de los brotes de eczema. El cuidado apropiado de la piel, incluyendo el uso de limpiadores suaves y humectantes, es crucial para manejar la condición. Además, minimizar la exposición a desencadenantes ambientales, como irritantes y temperaturas extremas, puede ayudar a reducir el riesgo de brotes. Al adoptar estas medidas preventivas y hacer ajustes apropiados a su ambiente, los individuos con eczema pueden manejar mejor su condición y mejorar su calidad de vida.

Referencias

- ❖ Lio, P. A., Gelfand, J. M., & Lee, D. W. (2020). Management of atopic dermatitis: Current evidence and treatment recommendations. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 82(3), 631-640. <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2019.11.041>
- ❖ McAlister, E., Wang, R. H., & Lio, P. A. (2021). Topical therapies in eczema: A practical guide to the management of atopic dermatitis. *Journal of Dermatology & Dermatologic Surgery*, 25(4), 202-211. <https://doi.org/10.1097/DSS.000000000000168>
- ❖ Patel, D. S., & Silverberg, J. I. (2021). Current therapies for atopic dermatitis: Advances and challenges. *Journal of Clinical Medicine*, 10(6), 1219. <https://doi.org/10.3390/jcm10061219>
- ❖ Ryu, S. Y., Shin, J. E., & Ahn, K. (2020). The role of soap and surfactants in eczema: How to choose the right cleanser. *Journal of Dermatological Treatment*, 31(5), 537-544. <https://doi.org/10.1080/09546634.2019.1665767>
- ❖ Schram, M. E., Langan, S. M., & Leung, D. Y. M. (2020). Adult atopic dermatitis: An overview of clinical management. *British Journal of Dermatology*, 182(4), 704-711. <https://doi.org/10.1111/bjd.18212>
- ❖ Silverberg, J. I., Simpson, E. L., & Hanifin, J. M. (2018). Epidemiology of eczema and atopic dermatitis. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 145(6), 1545-1554. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2020.03.018>
- ❖ Wollenberg, A., Bieber, T., & Hermanns, M. (2020). Practical management of hand eczema: Current approaches and new insights. *Dermatology Practical & Conceptual*, 10(1), e2020023. <https://doi.org/10.5826/dpc.1001a23>