



El reloj de la atopía ha sido elaborado por el Profesor Gelmetti (Facultad de Milan) y utilizado por el Doctor Antonio Torrelo y la escuela española de la dermatitis atópica

■ *El reloj de la atopía es una herramienta realizada por el médico con el objetivo de explicar a los padres los hábitos adecuados que pueden adoptar durante el día y a lo largo del año.*

Es también una herramienta lúdica que los padres pueden utilizar para dialogar con su hijo/a y ayudarle a vivir mejor con su enfermedad a lo largo del día.

Esta herramienta está diseñada más especialmente para los niños de 4 a 7 años pero los padres o abuelos de niños menores o mayores podrán también encontrar en ella informaciones útiles para enfocar mejor esta enfermedad. ■



EL DESPERTAR

■ La mañana puede ser un buen momento, incluso teniendo poco tiempo, para analizar la noche que acaba de terminar. Su hijo/a puede haber estado despierto toda la noche, rascándose debido a los picores repetidos o al malestar físico.

La somnolencia, el cansancio, el mal humor o la falta de concentración pueden ser la consecuencia directa de las noches perturbadas.

Muéstrese comprensivo con su niño/a, no dude en decirle que usted entiende su estado y que es difícil dejar de rascarse. ■



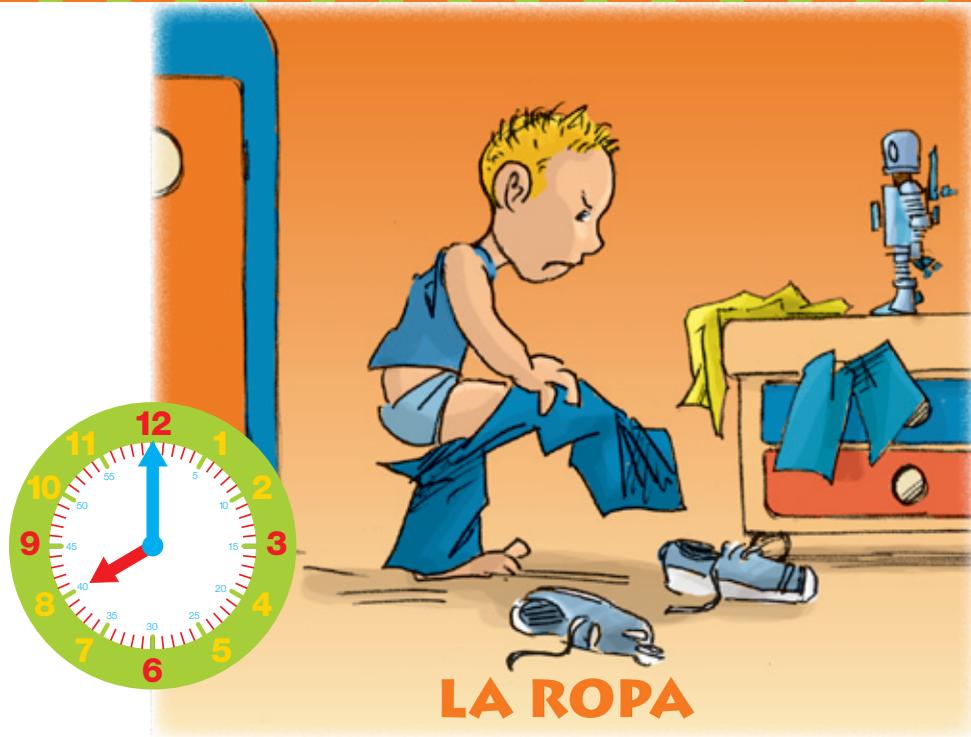
EL ASEO DE LA MAÑANA

■ El aseo tiene que hacerse a diario. Es mejor tomar una ducha templada, es decir, con una temperatura entre 35° y 36°C ya que un agua demasiado caliente puede irritar una piel ya enferma. El aseo diario puede hacerse también por la noche, según las costumbres y necesidades de la familia.

La piel del niño atópico se tiene que limpiar sin agredir.

Después de la ducha, y para evitar la irritación de la piel al secarla, dar suaves toquecitos con una toalla sin frotar.

Es el momento idóneo para aplicar el tratamiento recetado por el médico (fármaco o emoliente). ■



■ Es preferible elegir una camisa de manga larga y utilizar pantalones largos más que los cortos para no exponer las zonas irritadas.

No cubra demasiado a su niño/a (el calor favorece los picores y el rascado).

Elija el algodón y evite los tejidos sintéticos o la lana que a menudo son causa de picores.

En la medida de lo posible, cambie la ropa interior, el pijama o el camisón con la mayor frecuencia posible (idealmente a diario). ■



■ Al comienzo del curso, no dude en informar al maestro/a sobre el problema de atopía de su niño/a. Explíquelo que podrá estar cansado/a o malhumorado/a por falta de sueño por culpa de los picores. Podría también tener dificultades para mantener la calma y estar concentrado/a ya que a menudo tendrá ganas de rascarse. Es preferible que el niño/a no se encuentre cerca de una salida de aire, ventilación o fuente de calor (radiador, ventana al sol). Aproveche esos momentos para recordar a su niño/a que la dermatitis atópica NO es en absoluto CONTAGIOSA ni resulta provocada por falta de higiene para que el/ella mismo/a lo pueda explicar a los compañeros de clase y de este modo desdramatizar la enfermedad.

Los/las niños/as que padecen eczema pueden sentirse más especialmente molestos por el aspecto de su piel. Por otra parte es posible que sus compañeros de clase se rían de el/ella y o le rechacen. ■



LA COMIDA

■ Si el niño come en el comedor escolar, el colegio tiene que saber si el niño tiene alguna alergia alimentaria. Los niños que son alérgicos a los huevos y a la leche de vaca tendrán que evitar, por supuesto, ciertos alimentos.

Deberá precisar al colegio que la fruta consumida tiene que ser fruta de temporada y que es preferible dejarla madurar antes de comerla.

Anime a su hijo/a para que hable de sus alergias con los otros niños y con los padres y los maestros/as que están en contacto con su niño/a. ■



IL TIEMPO LIBRE

■ Durante la primavera, conviene tener un especial cuidado en los periodos de polinización y más aún en caso de actividades exteriores.

Durante el día, la exposición solar sin protección no es aconsejable.

En verano, por la noche, es aconsejable evitar los productos anti-mosquitos que pueden agredir la piel frágil.

Tras la práctica de un deporte, es preferible, en la medida de lo posible, prever una muda completa para evitar así que el niño se quede durante el resto del día con ropa húmeda. Ciertas actividades escolares o extraescolares necesitan la manipulación de pegamento, pintura, arcilla, alimentos, madera o metal que pueden provocar empeoramiento de la dermatitis.

Es preferible explicar claramente a su hijo/a lo que puede hacer y lo que no. ■



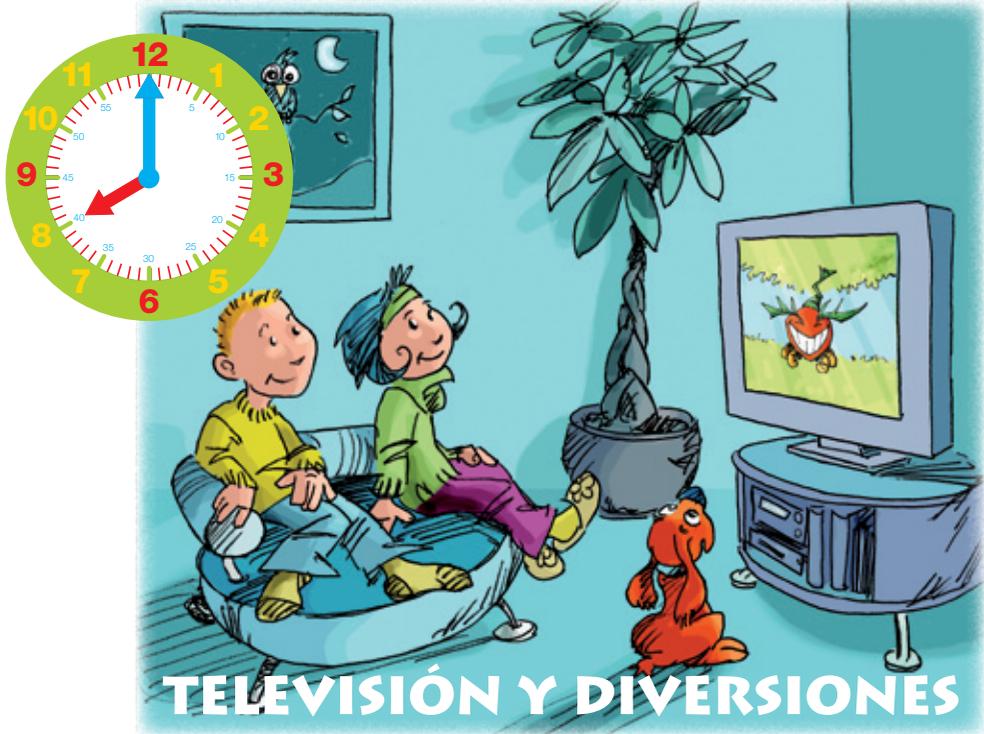
■ El aseo de la noche presenta la ventaja de poder durar más tiempo y desarrollarse con tranquilidad. Si su niño/a prefiere un baño, tiene que ser rápido y no demasiado caliente. Las uñas tienen que mantenerse cortas para reducir los daños causados por el rascado. La piel se debe lavar sin agredir, con productos adecuados como un aceite de baño o un producto limpiador ultra-suave. Las manoplas de baño demasiado ásperas no son convenientes.

Es el momento idóneo para aplicar el tratamiento recetado por el médico (fármaco o emoliente) y sobre todo para enseñar a su niño/a las técnicas de aplicación adecuadas. Mantenga su piel bien hidratada especialmente cuando no está enferma, eso puede evitar los brotes de eczema. ■



■ No es necesario seguir un régimen alimentario especial. Sin embargo, puede ocurrir que los niños atópicos soporten mal ciertos alimentos: tomates crudos, fruta ácida (cítricos, kiwis), cacahuetes, moluscos y crustáceos, algunos tipos de pescados sobre todo en lata (atún, sardinas, caballas, arenques, anchoas, salmón), el cerdo, la charcutería, los quesos de pasta dura, mostaza y especias.

Los niños alérgicos a los huevos, a la leche de vaca o a otras cosas deben, por supuesto, evitar dichos alimentos. ■



TELEVISIÓN Y DIVERSIONES

■ ¿Se ha dado cuenta de si su niño/a suele rascarse en momentos bien determinados del día o cuando está viendo la tele? Si tal es el caso, intente que pierda dicha costumbre eligiendo justamente esos momentos para aplicar el tratamiento indicado por su médico, que reducirá los picores.

Acuérdese que la dermatitis de los dedos de las manos puede hacer que sea doloroso el uso de tijeras o incluso de un sencillo lápiz, limitando así las actividades de tiempo libre. Algunos materiales usados para el bricolaje pueden empeorar el estado cutáneo del niño (cartón, plastilina). ■



LA NOCHE

■ Use sábanas de algodón, mantas, edredones o cortinas lavables y elementos decorativos que no retengan el polvo y que sean fáciles de limpiar.

El dormitorio tiene que ser claro, no tiene que hacer demasiado calor en él, bien ventilado y fácil de limpiar. Eliminar el polvo, los pelos de animales, y los ácaros que son alérgenos potenciales. Evitar la moqueta, o sino tratarla con regularidad con un producto antiácaros. Evitar los colchones de lana o crin, los cojines o los edredones de plumas.

En caso de necesidad, póngale unos guantes de algodón o manoplas para evitar el rascado mientras está durmiendo.

