

JUEGO DE LA OCA



Fundación Empresarial de los Laboratorios Pierre Fabre
dedicado a la lucha contra el eczema

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE
www.pierrefabreeczemafoundation.org





Reglas del juego

Público objetivo: niños de 4 a 12 años - Entre 2 y 6 jugadores

MATERIAL

- Un tablero
- Un dado
- 6 peones de distintos colores en forma de animal

REGLAS

- Cada jugador elige un peón.
- Se empieza la partida posicionando los peones en la entrada de la espiral (casilla START).
- Cada jugador lanza el dado en su turno y avanza el número de casillas que indica el dado.
- Cuando un jugador cae en una casilla con una oca, puede volver a tirar el dado.
- Gana el primer jugador en llegar a la meta.

Esta herramienta de educación terapéutica permite a los niños que sufren de eczema atópico expresar sus experiencias, emociones y deseos a través de ilustraciones.

Ofrece al niño la oportunidad de asimilar conocimientos que van a permitirle gestionar mejor su enfermedad y desarrollar su autonomía.

Fundación Empresarial de los Laboratorios Pierre Fabre
dedicado a la lucha contra el eczema

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





EXPLICACIÓN DE LAS CASILLAS

1. ¿Qué haces cuando te despiertas por la mañana?

- Me froto los ojos
- Abro lentamente los ojos

Respuesta: es preferible abrir lentamente los ojos. Si te frotas los párpados, puedes irritarlos causando enrojecimiento y picores.

2. ¿Qué ropa prefieres usar?

Respuesta: la ropa confeccionada con textiles ásperos como la lana resulta irritante y puede causar picor.

Los tejidos suaves como el algodón, la seda, las microfibras y el forro polar se toleran mucho mejor. También hay que tener cuidado con los detergentes demasiado concentrados y los suavizantes perfumados, ya que permanecen en la ropa a pesar del aclarado y también pueden ser irritantes. Es recomendable dosificar el detergente personalmente (1 a 2 cucharadas por lavado) y no usar suavizante.

3. ¿Qué te aplicas sobre la piel cuando está roja?

- Me aplico una crema hidratante
- Me aplico una crema con cortisona

Respuesta: la crema con cortisona (dermocorticoide). Cuando tu piel se pone roja y te pica, es urgente reducir la inflamación. Las cremas a base de cortisona son el tratamiento de referencia recomendado por los médicos para disminuir las rojeces y calmar los picores. Aplica el dermocorticoide directamente en la placa roja rebosando un poco. Renueva la aplicación todos los días hasta que desaparezca el enrojecimiento. La crema hidratante debe aplicarse exclusivamente en la piel seca.

4. ¿Puedes tener un peluche en tu habitación?

Respuesta: sí, puedes tener un peluche en tu habitación. Como medida de precaución, puedes elegir un muñeco o un peluche antiácaros. Es aconsejable lavar tu peluche por lo menos una vez al mes.

Fundación Empresarial de los Laboratorios Pierre Fabre
dedicado a la lucha contra el eczema

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





5. ¿Te gusta practicar deporte o actividades al aire libre?

Respuesta: el deporte contribuye a tu bienestar. ¡Puedes practicar muchos deportes! Después del ejercicio, lo ideal es darse una ducha y aplicarse la crema hidratante. Y no olvides protegerte del sol durante las actividades al aire libre.

6. Vuelve a jugar

7. Cuando tienes una sensación de hinchazón en las zonas de eczema, ¿qué haces para reducir esta hinchazón?

Respuesta: utiliza cremas con cortisona en cuanto aparezca la hinchazón y hasta que desaparezca por completo.

8. ¿Puedes bañarte en la piscina?

Respuesta: ¡claro que sí! Nada te impide bañarte en la piscina. El agua contribuye a tu bienestar, así que no deberías privarte. Al salir de la piscina, no olvides aclararte, secarte la piel efectuando toquitos con una toalla limpia y suave, sin frotar, y aplicarte a continuación tu crema hidratante.

9. ¿Deberías aplicarte la crema hidratante todos los días o solo cuando tu piel está seca?

Respuesta: es aconsejable aplicarse la crema hidratante a diario en la cara y el cuerpo para hidratar y suavizar la piel seca, y evitar la tirantez.

10. ¿Sabes para qué sirven estos objetos?

Respuesta: son alternativas al rascado, pequeños trucos que te ayudarán a rascarte menos. Si te pica la piel, en vez de rascarte, puedes utilizar objetos fríos, sacados de la nevera, para aliviar los picores. Por ejemplo: una bolsa de gel, guijarros planos o un vaporizador.

11. ¿Tienes una mascota en casa? Si no, ¿podrías tener una si quisieras?

Respuesta: sí, puedes tener un animal en casa. Sin embargo, si eres alérgico al pelo, es mejor que no duerma contigo...

Fundación Empresarial de los Laboratorios Pierre Fabre
dedicado a la lucha contra el eczema

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





12. Vuelve a jugar

13. Cuando se acerca la vuelta al cole, ¿te preocupa hablar sobre tu enfermedad a tus nuevos compañeros de clase?

Respuesta: formar parte de una nueva clase puede ser una fuente de aprensión, pero no debes preocuparte por ello. Si tus nuevos compañeros te preguntan por tus placas, puedes explicarles que tienes una enfermedad e indicarles que no es contagiosa. Tus padres podrán informar a tu nuevo profesor sobre las medidas y precauciones relativas al eczema: importancia de ubicarse lejos de las fuentes de calor, posibles problemas de concentración para el niño...

14. ¿Cuándo se debe aplicar una crema antibiótica?

Respuesta: a veces la piel puede infectarse a nivel de las placas. Cuando esto sucede, aparecen costras amarillas en la zona de eczema, que pueden resultar dolorosas. En este caso, lo mejor es consultar a un médico, que determinará si es necesario aplicar una crema antibiótica. Cuando las placas de eczema supuran, no se necesita ningún antibiótico o antiséptico, se deben usar dermocorticoides.

15. Cuando haces deporte en el colegio, ¿te sientes incómodo cuando tus placas quedan a la vista de tus compañeros?

Respuesta: es muy recomendable practicar una actividad física en el colegio o durante su tiempo libre. Es algo que te permite evacuar el estrés y concentrarte mejor en el colegio, liberándote de la obsesión de rascarte. Además, practicar deporte es muy bueno para ti y para tu piel. Si tus compañeros te preguntan por tus placas, puedes explicarles que tienes una enfermedad e indicarles que no es contagiosa.

16. ¿Estornudas más durante la primavera? ¿Te supone una molestia en tu día a día?

Respuesta: si es así, puede que sufras de rinitis alérgica. Se trata de otra manifestación de la atopía: tu nariz se inflama debido a una hipersensibilidad a los alérgenos ambientales que respiras, como el polen en primavera. Si estornudas mucho durante todo el año, podría ser una rinitis alérgica por los ácaros del polvo doméstico.

Fundación Empresarial de los Laboratorios Pierre Fabre
dedicado a la lucha contra el eczema

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





17. ¿Tu eczema mejora en invierno?

Respuesta: en general no. En invierno, el frío puede agravar la sequedad de tu piel. Recuerda hidratar aún más tu piel, especialmente a nivel de la cara y las manos. Y no olvides ponerte ropa de abrigo (como un polar) encima de una camiseta de manga larga y unos calzoncillos de algodón debajo de los pantalones. Evita llevar prendas de lana en contacto directo con la piel, ya que pueden provocarte picor.

18. ¿Los otros niños se ríen a veces de ti porque tienes eczema?

Respuesta: si tus compañeros se ríen ti, puedes contestar explicándoles que no existe ninguna diferencia entre ellos y tú. Tu piel es simplemente seca con placas rojas. ¡Diles que el eczema no es contagioso y que no puedes pegárselo!

En ocasiones, los niños pueden ser crueles y no se dan cuenta de que sus palabras pueden hacer mucho daño.

Coméntaselo a tu profesor y a tus padres. Una explicación de qué es el eczema con palabras simples permitirá a tus compañeros comprender mejor esta enfermedad.

19. Vuelve a jugar

20. ¿Sabes qué tipo de crema hidratante puedes aplicarte en la piel?

Respuesta: la mejor crema para ti es la que tu piel soporta mejor. Los productos hidratantes están disponibles con diferentes texturas: fluidas (en forma de leche, para obtener una hidratación ligera) o más espesas (bálsamos, cremas). Puedes elegir la que más te guste. Lo más importante es aplicar el producto en la cara y el cuerpo todos los días para evitar la tirantez.

21. ¿Tienes la piel seca fuera de las placas de eczema? ¿Cómo la cuidas?

- Me aplico una crema hidratante
- Me aplico una crema con cortisona

Respuesta: la piel seca necesita hidratarse a diario. Es importante aplicar una crema hidratante porque la piel seca necesita hidratarse todos los días. Elige el momento del día que mejor te convenga para aplicarte la crema hidratante, y procura hacerlo al menos una vez al día. La crema con cortisona debe aplicarse solo en las placas rojas o con picor.

Fundación Empresarial de los Laboratorios Pierre Fabre
dedicado a la lucha contra el eczema

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





22. ¿Por qué tienes que lavar tu peluche a menudo?

Respuesta: al igual que las sábanas y el pijama, los peluches deben lavarse periódicamente. Esto permite eliminar la suciedad y el polvo que contienen los ácaros responsables de las alergias, especialmente las respiratorias.

23. ¿Puedes comer de todo en el comedor?

Respuesta: sí, pero si eres alérgico a uno o varios alimentos, es muy importante que informes al personal del comedor sobre tus alergias.

24. ¿Te gusta disfrazarte y maquillarte de vez en cuando?

Respuesta: al igual que todos los demás niños, tú también puedes disfrazarte y maquillarte. No dudes en pedir consejo a la hora de elegir el maquillaje y los disfraces, ya que puede que no tolere bien ciertos productos: hay algunos maquillajes especiales mejor tolerados que se aclaran con agua.

Antes de disfrazarte, no olvides ponerte una camiseta de manga larga y unos calzoncillos de algodón debajo del disfraz para evitar irritar la piel.

25. ¿Cuándo debes aplicarte la crema con cortisona?

- Cuando tienes una placa roja y/o que te pica
- Cuando tu piel está seca

Respuesta: cuando tu piel está roja y pica, hay que actuar rápidamente para reducir la inflamación. Las cremas con cortisona (dermocorticoides) son el tratamiento de referencia recomendado por los médicos para tratar el eczema, con el objetivo de disminuir las rojeces y calmar los picores.

Aplica el dermocorticoide directamente en la placa roja rebosando un poco. Renueva la aplicación todos los días hasta que el enrojecimiento y los picores desaparezcan por completo. La crema hidratante debe aplicarse exclusivamente en la piel seca.

26. Vuelve a jugar

Fundación Empresarial de los Laboratorios Pierre Fabre
dedicado a la lucha contra el eczema

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





27. ¿El sol y el eczema son buenos amigos?

Respuesta: ¡sí! ¡El sol es bueno para tu piel! Sin embargo, procura evitar las quemaduras solares... No te expongas al sol durante las horas de más riesgo (entre las 12:00 y las 16:00 en verano) y recuerda aplicarte una protección solar eficaz (SPF 30 y más). Acuérdate de llevar también un sombrero y gafas de sol.

28. Cuando tienes calor y sudas, ¿te pica la piel?

- Sí, siempre
- En ocasiones

Respuesta: el calor puede causar una sensación de hormigueo y fuertes picores. Procura alejarte del radiador: te sentirás mucho mejor. Además, evita llevar prendas de cuello vuelto y jerséis de lana. Si haces deporte, ponte ropa “transpirable” y date una ducha justo después.

29. ¿Has hablado con tu profesor sobre tu enfermedad?

Respuesta: es importante que hables con tu entorno cercano sobre tu enfermedad y les expliques que no es contagiosa. Tu profesor debe saber que tienes eczema y que los niños como tú pueden tener problemas para concentrarse por no haber dormido bien o por las ganas de rascarse. Además, así sabrá que es importante alejarte de las fuentes de calor.

30. ¿Qué haces cuando tu piel se engrosa por donde te has estado rascando mucho? ¿Qué debes aplicarte en estas zonas?

Respuesta: si la piel está engrosada sin rojeces ni picores, puedes aplicarte tu hidratante a diario; si la piel está engrosada y también presenta rojeces y/o picores, debes aplicar primero una crema con cortisona hasta que desaparezcan el enrojecimiento y el picor, y después podrás utilizar tu cuidado hidratante a diario.

31. ¿Te pica la piel cuando te bañas en el mar?

Respuesta: el agua salada y la arena pueden agravar los picores. Al salir del agua, no olvides aclararte con agua dulce (en la ducha o usando una botella de agua) y secarte la piel efectuando toquecitos, sin frotar, con una toalla limpia y suave.

Fundación Empresarial de los Laboratorios Pierre Fabre
dedicado a la lucha contra el eczema

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





32. ¿Te rascas mucho? ¿Sabes cómo podrías reducir las ganas de rascarte?

Respuesta: cuando se siente picor, ¡es muy difícil retenerse las ganas de rascarse! Es un reflejo... Pero hay una serie de métodos que ayudan a rascarse menos, como aplicar frío, rociar agua termal, usar guijarros lisos para deslizarlos suavemente sobre las placas, o desviar su atención, manipulando una pelota de espuma, por ejemplo. Recuerda también que es mejor llevar las uñas muy cortas y limarlas a menudo para no arañarte.

33. Vuelve a jugar

34. ¿Qué te sugiere esta imagen? ¿Has tenido alguna vez placas como estas?

Respuesta: esta foto muestra un eczema con la piel muy arañada por haberla rascado mucho, algo que resulta muy doloroso. Rascarse alivia los picores (es cierto que uno se siente bien al rascarse), pero daña la piel. Puede agravar el eczema e instaurar un círculo vicioso que hay que tratar de romper. También puede causar superinfección si las manos/uñas no están limpias.

Existen alternativas al rascado: aplicación de frío, pulverización de agua termal, masaje suave con guijarros lisos, desviación de la atención (bola anti-estrés).

35. ¿Estás a menudo expuesto/a al humo del cigarrillo?

Respuesta: cuidado, ¡el tabaco no es bueno para la salud! Cuando se sufre de asma además de eczema, el tabaco puede agravarlo.

36. ¿Eres alérgico a ciertos alimentos, como los huevos, la leche o los cacahuetes?

Respuesta: la alergia alimentaria y el eczema son dos cosas distintas. Algunos niños con eczema son además alérgicos a los huevos, la leche o los cacahuetes, o incluso a otros alimentos. La alergia alimentaria se manifiesta mediante problemas digestivos o urticaria. Las pruebas positivas sin manifestaciones clínicas no constituyen una verdadera alergia.

37. Es importante lavarse las manos varias veces al día. ¿Verdadero o falso?

Respuesta: verdadero, es muy importante lavarse las manos periódicamente a lo largo del día, preferiblemente con un producto sin jabón. Rascarse con las manos sucias favorece las superinfecciones. Es importante aplicarse las cremas con las manos limpias.

Fundación Empresarial de los Laboratorios Pierre Fabre
dedicado a la lucha contra el eczema

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





38. ¿Qué haces cuando tu piel supura y presenta costras?

- Me aplico una crema hidratante
- Me aplico una crema con cortisona

Respuesta: ¡es hora de aplicar rápidamente la crema con cortisona que te ha recetado tu médico!

Puedes aplicar la crema con cortisona directamente en la placa roja rebosando un poco y renovar la aplicación todos los días hasta que desaparezcan la supuración, las costras, el enrojecimiento y los picores por completo.

La crema hidratante no resulta útil en estos casos.

39. Vuelve a jugar

40. ¿Te pica más la piel cuando practicas deportes de invierno?

Respuesta: el frío y el aire seco de la montaña pueden reseca aún más la piel. Por eso, debes hidratarla más por la mañana y por la noche, utilizando un cuidado especial para la cara y las manos. Lo mejor es llevar ropa interior de fibra sintética (microfibra) que sea cálida y transpirable, para absorber la transpiración. Evita llevar prendas de lana en contacto directo con la piel, ya que pueden provocarte picor. Por último, ¡no olvides proteger tu piel del sol con una protección solar eficaz (50+) y renovarla a lo largo del día! No olvides tampoco llevar siempre tu casco y tus gafas de sol.

41. ¿Sueles ventilar tu habitación?

Respuesta: se recomienda ventilar los dormitorios durante al menos 20 minutos cada día, tanto en verano como en invierno (excepto en caso de pico de contaminación). Así se evita que se instalen los alérgenos domésticos, como los ácaros del polvo.

42. ¿Puedes permanecer mucho tiempo bajo la ducha?

Respuesta: es mejor no permanecer demasiado tiempo bajo la ducha. Menos de 5 minutos es suficiente.

Fundación Empresarial de los Laboratorios Pierre Fabre
dedicado a la lucha contra el eczema

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





43. ¿Cuál es la temperatura ideal para el agua de la bañera o de la ducha?

Respuesta: ¡37 °C es demasiado caliente! El calor puede agravar el eczema, aunque momentáneamente el ardor pueda calmar el picor. Se recomienda no exceder una temperatura de 33 °C.

44. ¿Puedes bañarte?

- Sí
- No

Respuesta: puedes darte un baño siempre y cuando no permanezcas más de 15 minutos dentro del agua y la temperatura del agua no supere los 33 °C (porque el agua demasiado caliente provoca enrojecimiento, inflamación y picor). Hay productos de higiene para el baño destinados específicamente a las pieles muy secas. Puedes pedir consejo a tu médico o farmacéutico.

45. ¿Alguna vez te han hecho pruebas en la piel?

Respuesta: los especialistas, dermatólogos o alergólogos, pueden realizar dos tipos de pruebas en la piel. Las pruebas de parche (colocados sobre la piel), como se muestra en la imagen, se utilizan para detectar el eczema de contacto que puede sumarse a tu eczema atópico. Se trata de un eczema causado por una alergia a un producto o un agente que entra en contacto con tu piel. Lo interesante de estas pruebas de parche es que cuando permiten detectar el agente responsable, se puede evitar el contacto, y curar así el eczema. Por otro lado, están las pruebas de punción (una pequeña inyección), que conviene realizar si presentas problemas respiratorios además de tu eczema. Permiten detectar las alergias a los ácaros, al pelo de los animales o al polen, y considerar una posible desensibilización.

Fundación Empresarial de los Laboratorios Pierre Fabre
dedicado a la lucha contra el eczema

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org

