

Dermatitis atópica

Cómo controlar los brotes durante el verano

Los veranos pueden ser duros para las personas que padecen dermatitis atópica. Un clima cálido y húmedo hace que sudemos, lo que puede causar picor al secarse el sudor. El agua del océano y de las piscinas, los trajes de baño mojados y algunos objetos acuáticos también pueden irritar la piel.



Le recomendamos que pruebe estos consejos para controlar los brotes de dermatitis atópica durante el verano:

- Si es posible, permanezca a la sombra o en lugares con aire acondicionado.
- Haga las actividades más complicadas pronto por la mañana o de noche, cuando las temperaturas son más bajas.
- Use ropa holgada, ligera y transpirable, con tejidos como algodón o lino.
- Límpiense el sudor con agua fresca.
- Tenga a mano ropa seca para cambiarse si es necesario.
- Beba mucha agua.
- Hidrátense la piel antes y después de nadar.
- Enjuáguese la piel después de nadar en agua salada o en una piscina.

?

Preguntas que le puede hacer a su médico

- ¿Qué protectores solares son los mejores para las personas que padecen dermatitis atópica?
- ¿Qué tipo de ropa es adecuada para el verano?
- Además de beber agua, ¿qué otras maneras existen para hidratarse adecuadamente?