

## **Eccema: causas, síntomas, tratamientos y más**

### **¿Qué es un eccema?**



La dermatitis atópica (más conocida como eccema - eczema) es una afección inflamatoria crónica y heredada de la piel que generalmente aparece durante la primera infancia. Los parches de la piel se vuelven rojos, escamosos y provocan comezón. En ocasiones, pueden formarse pequeñas ampollas que contienen un líquido claro y las áreas afectadas de la piel pueden “derramar” aquel líquido. El derrame es un signo de que la dermatitis se ha infectado, generalmente con la bacteria [Staphylococcus aureus](#) ("estafilococo dorado").

El eczema puede variar en gravedad y los síntomas pueden aparecer o desaparecer día a día. Si su eccema empeora, interrumpe el sueño o se infecta, consulte a su médico. Cabe resaltar que **el eccema no es contagioso**.

El uso de humectantes y ungüentos a base de cortisona puede ayudar a aliviar los síntomas. También es importante evitar los irritantes de la piel, como el jabón, el agua caliente y las telas sintéticas.

Los niños con eczema tienen un mayor riesgo de desarrollar alergias a los alimentos, asma y fiebre del heno más adelante en la infancia.

## Causas del eccema

El eccema es causado por la incapacidad de una persona para reparar el daño de la barrera de la piel. Esto se debe a una mutación en el gen llamado filagrina. La filagrina es importante para la formación de la barrera de la piel. Normalmente, cada célula de la piel tiene dos copias del gen de la filagrina. Sin embargo, las personas que son susceptibles al eccema solo tienen una copia de este gen.

Aunque sólo se necesita una copia del gen para formar una barrera cutánea normal, es importante tener dos copias para la reparación de la barrera cutánea. Si la piel de una persona está expuesta a irritantes y su barrera cutánea se ve afectada, una persona con sólo una copia del gen puede descubrir que su capacidad para reparar la barrera de la piel es limitada.

Una vez que se interrumpe la barrera de la piel, la humedad sale de la piel y la piel se vuelve seca y escamosa. Los alérgenos ambientales (irritantes de los alrededores de la persona) también pueden entrar en la piel y activar el sistema inmunitario, produciendo inflamación que hace que la piel se ponga roja y tenga picazón.

Es más probable que tenga eccema si su familia tiene un historial de eccema o condiciones alérgicas, que incluyen fiebre del heno y asma.

En la mayoría de los casos, el eccema no es causado o agravado por la dieta. Si cree que un alimento es el culpable, consulte a su médico o a un nutricionista para que le realicen pruebas de alergia y consejos dietéticos.

Mientras que el eccema causa estrés y el estrés puede aumentar la energía con la que se rasca, **el estrés por sí mismo no causa eccema.**

## Disparadores de eccema

Algunas cosas hacen que aumenten las probabilidades de un brote de eccema. Éstas incluyen:

- Contacto con irritantes en el ambiente
- Calor, lo que puede agravar el picor y hacer que las personas afectadas tengan más probabilidades de rascarse
- **Reacción alérgica a determinados alimentos:** esto es raro ya que la alergia alimentaria aparece como enrojecimiento e hinchazón alrededor de los labios a los pocos minutos de haber ingerido la comida ofensiva.

## Síntomas del eccema

Los efectos físicos del eccema pueden incluir:

- Sequedad de la piel
- Áreas rojas y escamosas en la parte frontal de los codos y la parte posterior de las rodillas
- Llanto acuoso que llora de la piel afectada
- Picor
- Lesiones (úlceras) que pueden infectarse con bacterias o virus.

## ¿Cómo se controla el eccema?

La mayoría de las personas con eczema encuentran que sus síntomas empeoran por los aspectos comunes de la vida diaria, como el clima cálido, las duchas frecuentes, el jabón, la calefacción central con conductos y el sobrecalentamiento en la cama por la noche. Hay cosas que puede hacer que pueden ayudarle a controlar mejor su eczema y reducir la frecuencia de los brotes. Siempre consulte a su médico o dermatólogo para obtener más información y consejos.

### Conserve la buena higiene

La piel afectada por el eczema es más vulnerable a una variedad de infecciones, que incluyen impétigo, herpes labial y verrugas. La bacteria *Staphylococcus aureus* puede causar una infección secundaria de impétigo y posiblemente contribuir a los síntomas del eczema.

Las sugerencias para lavar incluyen:

- Tome baños o duchas tibias y evite las duchas muy calientes.
- No use jabón ordinario, ya que los ingredientes pueden agravar su eccema. Lávese el cuerpo con agua tibia solamente. Para las axilas y la ingle, use productos sin jabón, como la crema sorbolene o similares.
- Los aceites de baño pueden ayudar a humectar su piel mientras se baña.
- Cuando se seque con una toalla, dele palmaditas en lugar de frotarla a su piel.

### Reduzca la irritación de la piel

Las personas con eczema tienen piel sensible. Irritantes como el calor o los detergentes pueden desencadenar fácilmente un ataque de eccema.

Las sugerencias para reducir la irritación de la piel incluyen:

- **Evite sobrecalentar su piel.** Use varias capas de ropa que pueda ir quitando, según sea necesario para regular la temperatura, en lugar de una sola capa gruesa. No coloque demasiadas mantas en su cama.
- **No use productos de baño o baño de burbujas perfumados con la etiqueta "medicado".**
- **Use materiales suaves y lisos junto a su piel, preferiblemente 100% algodón.** Evite los

materiales ásperos, como lana pura, poliéster o acrílico. Podría probar un material de mezcla de algodón y sintético; esto está bien para algunas personas con eczema. Remueva las etiquetas de la ropa.

- **Siempre use guantes protectores cuando use cualquier tipo de producto químico o detergente.** Es posible que desee usar guantes de algodón dentro de los guantes de goma o PVC.
- **Evite las piscinas cloradas.** Si tiene que nadar en una piscina clorada, humedezca bien su piel cuando salga.

### Precauciones con los productos de belleza

Las sugerencias para el uso de productos de belleza incluyen:

- Recuerde que incluso los cosméticos hipoalergénicos pueden irritar su piel. Siempre que sea posible, mantenga su cara libre de maquillaje.
- Evite perfumes, lociones perfumadas para la piel y champús muy perfumados.

Cuando use un nuevo cosmético, intente probarlo primero en un área pequeña y poco llamativa de la piel, como el antebrazo. Si experimenta una reacción, no use el producto nuevamente.

### Cuidado con las alergias

En algunos casos, el eczema puede ser una reacción alérgica a los desencadenantes ambientales. Algunas personas con eczema resistente pueden encontrar útil realizar pruebas de alergia (por ejemplo, pruebas de pinchazos para alérgenos ambientales comunes como ácaros del polvo doméstico, mohos y polen de pasto).

### Evite los cambios de temperatura

Los cambios abruptos de temperatura y humedad a veces pueden irritar la piel; por ejemplo, entrar y salir de edificios con aire acondicionado en días calurosos o edificios con calefacción en días fríos.

La actividad física intensa o el ejercicio que le provoca sudar mucho también pueden desencadenar el picor del eczema.

Las sugerencias incluyen:

- En invierno, no sobrecaliente su casa. Vístase abrigado cuando salga al aire libre y retire las capas de ropa adicionales tan pronto como regrese.
- En verano, no enfríe demasiado su casa. Los acondicionadores de aire pueden reseca el aire e irritar su piel.

- Evite la actividad física exigente cuando hace calor. Por ejemplo, haga su jardinería a primera hora de la mañana, o en la tarde cuando el sol está más bajo.

### ¿Qué importancia tiene la dieta?

**En la mayoría de los casos, la dieta no causa ni empeora el eczema.** Si nota que su eczema parece empeorar después de comer un alimento en particular, puede ser una excepción a la regla. Consulte a su médico o dietista para obtener pruebas de alergia y consejos dietéticos adecuados.

**Nunca se autodiagnostique ya que corre el riesgo de privarse de alimentos agradables y nutritivos sin una buena razón.** Evitar innecesariamente ciertos alimentos (como los productos lácteos) puede conducir a deficiencias nutricionales.

### Consejos generales para sobrellevar el eczema

Otros consejos para manejar su eczema incluyen:

- Mantenga las uñas cortas: es más probable que las uñas más largas dañen su piel cuando se rasca.
- Si el agua en su área no es "pura" (llena de minerales) o alcalina, considere instalar un dispositivo para filtrar el agua.
- Nade en el mar cuando haga calor siempre que pueda: **se sabe que el agua del mar reduce los síntomas del eczema.**

Puede exponerse al sol por períodos limitados, por ejemplo, cuando nade en la playa. Esto puede ayudar a aliviar los síntomas del eczema. Pero tenga en cuenta que la radiación ultravioleta es un factor de riesgo para el cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la piel. Además, si la exposición al sol causa sobrecalentamiento, esto también puede agravar el eczema.

### Tratamientos para eczema

Las opciones de tratamiento para el eczema incluyen:

- Humectantes (emolientes)
- Ungüentos antiinflamatorios: corticosteroides tópicos o ungüentos antiinflamatorios no esteroideos como el pimecrolimus
- Alquitrán de hulla para reducir el picor
- Cambios dietéticos: busque asesoramiento profesional antes de cambiar su dieta
- Radioterapia ultravioleta (fototerapia)
- Medicación oral (tabletas).

### Emolientes (humectantes) para tratar el eczema

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Las cremas emolientes agregan humedad a la piel. Aplique humectantes todos los días para limpiar y secar la piel. Es especialmente importante hidratar la piel después de bañarse y ducharse, y vivir o trabajar en un ambiente con aire acondicionado o calefacción. Es posible que deba probar varias marcas diferentes hasta que encuentre el emoliente que mejor se adapte a sus necesidades. Consulte a su médico, dermatólogo o farmacéutico.

### Ungüentos antiinflamatorios para tratar el eczema

Eczema responde bien a las cremas antiinflamatorias. Los esteroides tópicos (corticosteroides) tienen varios puntos fuertes y están disponibles con la receta de su médico.

El uso de esteroides tópicos de alta resistencia durante períodos prolongados, especialmente en áreas delicadas como la cara, puede causar efectos secundarios, incluido adelgazamiento de la piel. Lo mejor es aplicar la crema en las áreas enrojecidas después del baño, pero asegúrese de que la piel esté completamente seca.

En casos severos de eczema, puede ser necesario un tratamiento corto con corticosteroides orales. Esto debe hacerse bajo supervisión médica cuidadosa porque los síntomas pueden empeorar una vez que haya terminado de tomar las tabletas.

La crema de pimecrolimus es una crema antiinflamatoria no esteroide que puede ayudar a reducir los brotes de eczema si se aplica a los primeros signos de eczema.

### Alquitrán de hulla para tratar el eczema

La aplicación de alquitrán de hulla a las áreas afectadas es otra forma de reducir el picor del eczema. El alquitrán de hulla tiene un fuerte olor y tiende a manchar cualquier tela que toque. También puede irritar la piel de algunas personas. **Úselo únicamente bajo la supervisión de un médico** con experiencia en el tratamiento del eczema.

### Radioterapia ultravioleta (fototerapia) para el eczema

La exposición a la radiación ultravioleta puede ayudar a reducir los síntomas del eczema crónico. La exposición bajo supervisión médica se puede monitorear cuidadosamente con el uso de 'gabinetes' especialmente diseñados: la persona se queda desnuda en el gabinete y los tubos fluorescentes emiten radiación ultravioleta.

Una persona con eczema obstinado puede necesitar hasta 30 sesiones. Los riesgos de la radioterapia ultravioleta no supervisada pueden ser los mismos que para tomar el sol: envejecimiento más rápido de la piel y mayor riesgo de cáncer de piel.

### Medicación antiinflamatoria oral

La mayoría de las personas afectadas por el eczema pueden controlar la afección solo con cremas y ungüentos. Si bien los medicamentos orales pueden ayudar a las personas cuyo eczema es resistente al tratamiento, sus efectos secundarios pueden incluir presión arterial alta, mayor susceptibilidad a todos los tipos de infecciones y cambios en el estado de ánimo y el comportamiento.

Debido a estos riesgos, y la necesidad de una monitorización estrecha y regular, el tratamiento antiinflamatorio oral sólo se considera en los casos graves de eczema que son difíciles de controlar con otras terapias.

### **La importancia del tratamiento del eczema**

Cada vez hay más pruebas de que los alérgenos que se introducen en el cuerpo a través de la piel **pueden conducir al desarrollo posterior de alergias alimentarias, asma y fiebre del heno**. El tratamiento agresivo del eczema en los niños y la adopción de medidas para restaurar la función normal de la barrera cutánea pueden reducir el riesgo de estas afecciones.

### **Complicaciones del eczema**

Una superficie de la piel intacta es nuestra mejor defensa contra las infecciones de la piel. Esta es la razón por la cual una persona con eczema es propensa a infecciones bacterianas y virales, que incluyen:

**Staphylococcus aureus:** causa impétigo prosperando en la piel afectada por eczema. La infección causa ampollas inflamadas que explotan, gotean y forman costras. Los tratamientos incluyen cremas antisépticas y tabletas antibióticas

**Virus del herpes simple (herpes labial):** esto puede extenderse fácilmente en extensas áreas. Consulte a su médico para un tratamiento temprano

**Verrugas:** bultos pequeños y elevados causados ??por infecciones virales. Las verrugas a menudo desaparecen solas, sin embargo esto puede tomar hasta 12 meses.

Referencia:

Weidinger S, O'Sullivan M, Illig T, y col. 2008, "[Mutaciones de filagrina, eczema atópico, fiebre del heno y asma en niños](#)", Journal of Allergy and Clinical Immunology, vol. 121, no. 5, pp. 1203-1209.