

DERMATITIS ATÓPICA

La dermatitis atópica, llamada comúnmente eccema (atópico), es una enfermedad inflamatoria crónica recidivante de la piel, intensamente pruriginosa, que afecta fundamentalmente las superficies flexoras de codos y rodillas, el cuero cabelludo, la cara y el torso. Se presenta a menudo en familias con enfermedades atópicas (dermatitis atópica, asma bronquial y/o rinoconjuntivitis alérgica). Es una de las enfermedades cutáneas más frecuentes y casi siempre comienza en la niñez, usualmente durante la infancia.

La dermatitis atópica se debe a una reacción (similar a una alergia) en la piel, que resulta en hinchazón y enrojecimiento continuos. Las personas con dermatitis atópica pueden ser más sensibles debido a que su piel carece de ciertas proteínas.

Causas

Se desconoce la causa real de esta patología, aunque de un 50 a 70% de los pacientes con dermatitis atópica existen antecedentes de atopía personal o familiar. Las personas con dermatitis atópica a menudo manifiestan asma bronquial o alergias estacionales.

Síntomas

Las manifestaciones en la piel pueden abarcar:

- Ampollas que supuran y forman costras.
- Piel seca en todo el cuerpo o áreas de piel con protuberancias en la parte posterior de los brazos y al frente de los muslos.
- Secreción o sangrado del oído.
- Áreas de piel en carne viva por el rascado.
- Cambios en el color de la piel: más o menos color con respecto al tono normal de ésta.
- Enrojecimiento o inflamación de la piel alrededor de las ampollas.
- Áreas gruesas o con apariencia de cuero, llamadas liquenización, lo cual puede ocurrir después de rascado o irritación prolongados.

Pronóstico: El eccema es una condición crónica, pero se puede controlar con un tratamiento apropiado y evitando la exposición a irritantes. Los estudios han demostrado que los niños que se alimentan con leche materna tienen menos probabilidad de desarrollar eccema.

Consideraciones terapéuticas

No existe un tratamiento causal para la dermatitis atópica, pero algunos tratamientos pueden disminuir su sintomatología clínica. Se deben evitar las sustancias o condiciones que inician o activan la erupción, y un buen cuidado de la piel es esencial, hidratándola cuando esté seca. El uso de emolientes, es decir,

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

productos hidratantes y calmantes para la piel, ayuda a reducir el enrojecimiento y el picor, y facilita la efectividad de otros tratamientos tópicos.

Existen alteraciones metabólicas que contribuyen a la agravación de los síntomas. Es de suma importancia detectar y controlar los alérgenos alimentarios y ambientales que causan estas alteraciones. La DA tiende a hacer erupción cuando se expone a ciertos factores como:

- Sustancias: solventes, químicos industriales, detergentes, humos, humo de tabaco, pinturas, blanqueadores, lanas, comidas ácidas, astringentes, y otros productos del cuidado de la piel que contienen alcohol, algunos jabones o perfumes.
- Condiciones que pueden empeorar la dermatitis: la piel seca, irritantes alérgenos, tensión emocional, calor o cambios súbitos de temperatura, baños frecuentes, sudor e infecciones.
- Los alérgenos son factores claves más sutiles. Un alérgeno no irrita, pero puede desatar una erupción de DA a los que se han vuelto a ser alérgicos a ellos por una exposición anterior. Alérgenos usualmente son proteínas animales o vegetales de comidas, el moho, los ácaros de polvo o las mascotas.

Evitar, en la medida de lo posible, **factores que podrían agravar la situación:**

- Rascado: agrieta la piel y facilita la entrada de bacterias.
- Ácaros de polvo (cambio frecuente de los cobertores de colchones y de la ropa de cama, y usos de filtros de aire).
- Sustituir los jabones normales por marcas hipoalergénicas de pH neutro.
- El calor intenso, la sudoración profusa y la ropa de textura gruesa.
- Secar la piel rigurosamente después del baño; hacerlo con una toalla suave y sin frotar.
- La tensión emocional. Los pacientes con dermatitis atópica muestran niveles mayores de ansiedad, hostilidad y neurosis.

Dieta:

Algunos alimentos ácidos (naranjas, limones, tomate crudo, kiwi, pomelo) pueden irritar la piel de los pacientes con dermatitis atópica al ingerirlos e incluso al ser manipulados. Hay que evitar los excitantes, como el café, el cacao y el alcohol, que incrementan el picor y son contraproducentes. También hay que evitar algunos alimentos, por su contenido en histamina o por liberar esta sustancia, sobre todo si se consumen en grandes cantidades (fresas, melocotones y marisco).

En algunos pacientes con dermatitis atópica se observa un claro empeoramiento ante determinados alimentos. Hay que probar si los lácteos y los alimentos con gluten (trigo, avena, cebada, centeno y espelta) producen brotes de dermatitis atópica. Una forma de probar es dejar de tomarlos durante un mes y a partir de ahí ir introduciéndolos poco a poco y uno a uno, para intentar conseguir averiguar que alimentos producen un empeoramiento en la dermatitis atópica. También podemos probar a eliminar la soja, el cacahuete y el huevo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamiento farmacológico

Los fármacos que se emplean para el tratamiento de esta patología incluyen cremas/geles con corticoides o antibióticos, lociones a base de óxido de zinc, antihistamínicos, inmunomoduladores tópicos, corticoides orales y, en casos severos, se emplearan fármacos inmunosupresores.

Complementos alimenticios

Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): Hidratan la piel y ejercen efectos antiinflamatorios.

Belleza Complex. Piel-Pelo-Uñas (Terranova) que incluye:

- **Vitaminas del grupo B:** Necesarias para la salud de la piel y para la circulación.
- **Vitamina C:** Inhibe la inflamación y estabiliza las membranas celulares.
- **Vitamina D:** Apoya la reparación de los tejidos.
- **Vitaminas A y E:** Mantienen la integridad de las membranas celulares y poseen una gran actividad antioxidante. Alivian el prurito y la sequedad.
- **Zinc:** Contribuye a la recuperación de la piel y favorece la función inmunológica.
- **Plantas del Complejo Magnifood** como espinillo amarillo, que aporta ácidos grasos Omega 7 para la regeneración cutánea, la ortiga como antiinflamatoria...etc.

Betaglucan Complex (HealthAid): Los betaglucanos 1,3/1,6 derivados de levadura y otros nutrientes sinérgicos como zinc, cobre, vitaminas B6 y B12, C y D, son todos ellos reconocidos por su contribución al sistema inmune, protección al organismo del daño oxidativo y colaboración en el proceso de división celular.

Probióticos como ImmuProbio™ (HealthAid)/MagniProbio Complex con FOS (Terranova): Varios estudios han demostrado una reducción en los recuentos de eosinófilos cuando consumían probióticos, representando una disminución en la actividad de la enfermedad.

Hongos medicinales

En la aplicación de los hongos medicinales en esta patología es necesario tener en cuenta la interacción entre los diversos factores desencadenantes que actúan en esta enfermedad, aspectos genéticos, inmunológicos y estresantes.

Los constituyentes farmacológicamente activos más importantes de **Reishi (*Ganoderma lucidum*), extracto puro (Hawlik)**, son los triterpenos y polisacáridos.

Los β -glucanos que constituyen la fracción polisacárida poseen una elevada actividad inmunomoduladora y los triterpenos un efecto anti-histamínico y ansiolítico.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

La acción conjunta de ambas fracciones presentes en el Reishi lo convierte en el hongo más adecuado para tratar la dermatitis atópica, actuando a nivel inmunológico así como emocional.

Los desequilibrios inmunológicos en un gran número de ocasiones están ligados a una mala salud gastrointestinal. Por ellos es importante complementar con **Melena de León (*Hericium erinaceus*), extracto puro (Hawlik)**. Melena de León constituye nuestro mejor aliado a nivel entérico ya que además de resultar un buen prebiótico favoreciendo un estado eubiótico en la flora intestinal actúa frente a patologías digestivas mediante la vía de regeneración del epitelio intestinal, impidiendo su degradación, renovándolo y evitando así un aumento de permeabilidad intestinal.

Además, el **Córdiceps (*Cordyceps sinensis*), extracto puro (Hawlik)/Córdiceps 500 mg (*Cordyceps sinensis*) (Terranova)** gracias a su acción emoliente contribuirá a aliviar el picor así como el proceso inflamatorio.

Uso tópico

Omega 3679 (Nutrinat Evolution): La aplicación de ácidos grasos esenciales en las zonas afectadas durante tres o cuatro meses puede aliviar el picor y la sequedad de la piel. Sus ingredientes activos pueden equipararse a las cremas y pomadas antiinflamatorias que utilizan corticosteroides o inmunomoduladores, proporcionando una solución natural muy eficaz para los molestos síntomas de la dermatitis.