

Dos tratamientos eficaces:

GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO DEL ECCEMA

- Existen dos tratamientos principales para el eccema
- Ambos son necesarios, ya que ayudan a mantener el eccema bajo control de diferentes maneras



Conozca más formas de controlar el eccema en:
[EczemaCareOnline.org.uk](https://www.EczemaCareOnline.org.uk)

EMOLIENTES

Cremas hidratantes

¿Por qué? Reducen los brotes al retener el agua en la piel y al mantener alejados los elementos que puedan irritarla.

¿Tipo? Puede utilizar lociones, cremas, geles o pomadas. Todos los tipos son igual de eficaces, pero puede que prefiera uno en concreto. Elija el más adecuado para usted: www.bristol.ac.uk/eczema

¿Dónde? Pueden utilizarse **en todo** el cuerpo.

¿Cuándo? Utilícelas sobre la piel **todos los días**. Las cremas hidratantes se emplean durante un brote de eccema y cuando la piel no presenta eccema.

¿Son seguras? **Sí**. A veces, a algunas personas les pica al ponérselas por primera vez, pero el picor debería calmarse al cabo de un rato.



CORTICOSTEROIDES TÓPICOS

Cremas para brotes

¿Por qué? Tratan los brotes en los que la piel esté más dolorida o pique más de lo habitual.

¿Tipo? Puede utilizar lociones o pomadas. El eccema leve suele tratarse con una crema para brotes suave. Para un eccema moderado o grave, o un eccema que no mejora, se podría necesitar una crema para brotes más fuertes.

¿Dónde? Durante un brote, aplique una capa fina para cubrir la zona del brote de eccema. Podría necesitar diferentes tipos para distintas partes del cuerpo, por ejemplo, en la cara.

¿Cuándo? Empiece a utilizarlos una vez al día en **cuanto note un brote** para controlarlo rápidamente. Una vez controlado el brote, siga usándolos durante otros dos días. Consulte con su médico si los utiliza durante más de 4 semanas (o 2 semanas en caso de bebés).

¿Son seguras? **Sí**. Las cremas para brotes son seguras si se siguen las instrucciones anteriores. Si no se tratan, los brotes de eccema pueden provocar problemas más graves.

Preguntas frecuentes



Conozca más formas de
controlar el eccema en:
[EczemaCareOnline.org.uk](https://www.eczemacareonline.org.uk)

1. ¿A quién va dirigida esta guía?

Esta guía ha sido diseñada para que los profesionales sanitarios compartan información fundamentada sobre los tratamientos del eccema con pacientes y padres de niños con eccema.

Este tipo de tratamiento es adecuado para personas de todas las edades. Está pensado para su uso en consultas de medicina general y farmacias.

2. ¿En qué fundamentos se basa esta información?

Esta información se ha basado en revisiones de alta calidad de ensayos clínicos sobre estos tratamientos (revisiones Cochrane), otras pruebas clave de ensayos clínicos y aportaciones de pacientes, padres y profesionales sanitarios.

Puede consultar los artículos de investigación utilizados en:
[eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents](https://www.eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents)

3. ¿Y si tengo dudas sobre usar este método?

Este enfoque terapéutico es uno de los más utilizados, seguros y eficaces para tratar el eccema, pero podría no ser apropiado para todo el mundo. Si tiene alguna duda o experimenta algún efecto secundario, consulte con su médico o farmacéutico.

4. ¿Y si este método no controla mi eccema?

Si sufre brotes repetidos difíciles de controlar, consúltelo con su profesional sanitario. En su caso, podría ser conveniente evitar cosas que empeorasen su eccema, utilizar un tratamiento diferente o usar cremas para brotes dos veces por semana para evitar futuros brotes. Puede encontrar más información sobre este tratamiento en el kit Eczema Care Online.