

Eulàlia Mateu
Farmacéutica

“**El farmacéutico debe acompañar al paciente atópico o a la madre del bebé o niño atópico en el cuidado diario de la atopía y en los cuidados de los brotes»**

Higiene e hidratación en pieles atópicas

Atopia y dermatitis atópica

La atopía es un contexto clínico que presentan algunas personas con una respuesta inmunitaria alterada y una disfunción de la barrera cutánea epidérmica, lo que comporta un aumento de la pérdida transepidérmica de agua (TEWL), una mayor susceptibilidad a infecciones y una mayor facilidad a la penetración de alérgenos.

La dermatitis atópica es una enfermedad dermatológica inflamatoria crónica y recurrente, de origen multifactorial y con una alta predisposición genética, que cursa con periodos de agudización de los síntomas (brotes) y periodos de remisión (interbrotes), de duración variable. Se caracteriza por la presencia constante de xerosis y prurito intenso y, en el caso de los brotes inflamatorios, eccemas de diversa gravedad que cursan con eritema, exudación, descamación y exco-riaciones.

La dermatitis atópica puede aparecer alrededor de los 3 meses de vida. Se calcula que puede afectar a un 15-20% de la población infantil. En algunos casos suele remitir en un 43% a los 3 años, y hasta un 70% en la pubertad, descendiendo su afectación a un 2-5% de la población adulta.

En bebés y lactantes, la distribución de las lesiones eccematosas es principalmente cefálica (frente, mejillas y cuero cabelludo), aunque puede extenderse al tronco y a las zonas de extensión de brazos y piernas. Suele respetar la zona del pañal.



©taborsk/123RF

En niños, las lesiones se distribuyen en la zona perioral, mejillas y nuca, y a nivel corporal en dorso de manos y pies, pliegue de las muñecas y zonas de flexión de codos y rodillas. En adultos suele afectar a mejillas y rostro, cuello e igualmente a dorso de manos y pies y a zonas de flexión de las extremidades.

La visibilidad e incomodidad de los síntomas y signos clínicos implica molestias e inconvenientes físicos para el paciente, y tiene también consecuencias en su vida personal y social.

Rol del farmacéutico en la atopía

El papel del farmacéutico en la recomendación de productos dermocosméticos adecuados para el cuidado de la piel atópica, así como en el acompañamiento al paciente con consejos y seguimiento, es clave para aportar un valor diferencial a la actuación farmacéutica, que se concreta en:

- Acompañar al paciente atópico o a la madre del bebé o niño atópico en el cuidado diario de la atopía y en los cuidados de los brotes de dermatitis atópica, con el objetivo de reducir los signos de atopía del paciente y establecer medidas para reducir la frecuencia de los brotes.
- Realizar un seguimiento cosmético-terapéutico del paciente atópico, reforzando el mensaje del dermatólogo en caso de tratamiento farmacológico.
- Derivar al dermatólogo a los pacientes con lesiones sospechosas de dermatitis atópica no diagnosticados previamente.

Higiene e hidratación de las pieles atópicas

En este ámbito, la actuación farmacéutica se centra tanto en el cuidado diario de la piel atópica, como en el alivio en caso de prurito intenso, con el objetivo de proporcionar el máximo bienestar al paciente y mejorar su calidad de vida.

Cuidado diario de la piel atópica

En todos los productos dermocosméticos el objetivo es efectuar una correcta higiene de la piel atópica, mantener una buena hidratación y aportar emoliencia para restaurar la barrera cutánea alterada.

Es esencial que el paciente atópico tome conciencia de la importancia del mantenimiento de su piel en todo momento y con productos apropiados, ya que el uso de cosméticos inadecuados para su piel puede desencadenar una exacerbación del brote atópico

Higiene

Debe realizarse con detergentes sintéticos (también denominados «jabones sin jabón» o *syndets*), que tienen un pH ligeramente ácido que respeta el manto ácido de la piel y ayudan a evitar la colonización por bacterias.

Los productos cosméticos empleados deben ser, además, hipoalergénicos y testados dermatológicamente.

Las formas galénicas más adecuadas son los geles u oleogeles en las fases interbrote, y los aceites de baño (con ele-



©Alis Gheorghe Leonte/123RF

vado contenido en ácidos grasos esenciales) o «baños tratables» (soluciones acuosas a la que se añaden principios activos) para el agua de la bañera en los brotes.

Los principios activos más utilizados son:

- Avena coloidal. Harina de *Avena sativa* finamente molida y hervida para extraer el material coloidal. Posteriormente se filtra y elimina el agua, hasta obtener un polvo blanco soluble en agua, que contiene entre otros:
 - Saponinas, de acción limpiadora.
 - Betaglicanos: polisacáridos de acción humectante gracias a su gran poder de absorción de agua.
 - Avenantramidas: polifenoles de acción calmante, desensibilizante y antioxidante.
 - Lípidos, que ayudan a disminuir la pérdida insensible de agua.
- Aceites ricos en ácidos grasos esenciales (omega-3 y omega-6). Los más utilizados son el aceite de semillas de uva, el aceite de onagra, el de rosa mosqueta, el de almendras dulces, y el de linaza o aceite de ricino.

Si el paciente es un bebé, es mejor aconsejar el baño que la ducha, con las siguientes pautas:

- Máximo 10-15 minutos (si es muy largo, ocasiona sequedad).
- Agua templada, a 32-33 °C (el calor elimina la hidratación).
- Sin esponjas ni manoplas (la fricción tiene efecto deslipidizante).
- Secar con albornoz mejor que con toalla (para evitar fricción).
- Realizar el baño antes de dormir (efecto relajante).

Lavado capilar

Es aconsejable el empleo de champús específicos para la higiene diaria del cabello y cuero cabelludo de las pieles atópicas. Éstos son poco espumosos y de pH ligeramente ácido y llevan en su composición:

- Principios activos hidratantes, como pantenol, taurina, urea o lactatos.
- Activos calmantes, como la avena.
- Principios activos emolientes: aceites con alto contenido en ácidos grasos esenciales.
- Activos protectores frente a agentes irritantes, como el extracto de lino o el extracto de moringa.

Si existe descamación, es interesante que el champú incluya activos de acción queratolítica suave, como la piroctona olamina. Al lavar el cabello, se debe procurar que el champú no caiga sobre la cara.

“ Los productos dermocosméticos que proporcionan hidratación y emoliencia conforman el cuidado básico para la piel atópica »

Hidratación y emoliencia

Los productos dermocosméticos que proporcionan hidratación y emoliencia conforman el cuidado básico para la piel atópica. Es aconsejable aplicarlos dos veces al día.

Al enriquecer el factor natural de hidratación (constituido principalmente por aminoácidos, lactatos, ácido pirrolutámico y urea), los activos hidratantes aportan agua de forma activa a la epidermis.

Los principios activos emolientes mantienen flexible la piel y, al aportar lípidos a la epidermis, restauran el cemento intercelular (compuesto por ceramidas, colesterol y ácidos grasos) y la función barrera de la epidermis, lo que impide la penetración de alérgenos e irritantes y ayuda a controlar el prurito.

Este cuidado se aplica sobre la piel un poco húmeda para facilitar su absorción, preferiblemente después del baño o ducha.

Como en el caso de la higiene, los productos utilizados deben ser hipoalergénicos y dermatológicamente testados.

Es importante que la textura sea la adecuada al tipo de piel (seca o muy seca), a la estación del año y a la zona de aplicación (cara o cuerpo), para que ésta sea bien aceptada por el paciente y propicie el seguimiento del tratamiento.

Las formas galénicas empleadas para el rostro son cremas. Normalmente en piel atópica se utilizan emulsiones W/O.

Para el cuidado del cuerpo encontramos cremas corporales, bálsamos (textura más rica, pensada para pieles muy secas o para su uso en invierno), leches o lociones (connotación de textura más fluida, indicada para pieles secas o para su empleo en primavera o verano) y espumas o espráis (texturas ideales para zonas muy extensas y también para su utilización en verano).

Los principios activos más utilizados para la hidratación son los siguientes:

- Urea. Forma parte del factor de hidratación natural de la piel.
- Glicerina. Muy higroscópica.

Por su parte, para la emoliencia se utilizan los siguientes principios activos:

- Ceramidas. Forman parte del cemento intercelular de la epidermis. Las pieles atópicas suelen tener un déficit de ellas.
- Aceites con elevado contenido en ácidos grasos esenciales (omega-3 y omega-6).
- Manteca de karité, rica en ácidos grasos omega-3.
- Vaselina líquida. Es hidrófoba y, por consiguiente, muy oclusiva. En ocasiones es demasiado grasa para emplear como emoliente, pero es interesante si es necesario cubrir heridas cutáneas antes del baño o ducha.

Si el paciente es un bebé, se recomienda realizar suaves masajes al aplicar el emoliente por cara y/o cuerpo para relajarlo y estrechar vínculos emocionales con él.

Cuidados en caso de prurito intenso

Al tener un umbral de sensibilidad al prurito inferior al de una piel normal, los pacientes con piel atópica suelen sentir picor con el mínimo roce. En el caso de bebés y niños, el prurito intenso les impide dormir adecuadamente, lo que hace que estén cansados e irritables al día siguiente y tengan dificultades de concentración.

Hay que evitar el rascado, que provocaría irritación y heridas en la piel, lo que facilitaría la sobreinfección. Por ello, en los niños es adecuado mantener las uñas cortas para evitar lesiones por rascado. En los bebés será necesario aplicarles un emoliente en las manos y colocarles manoplas de algodón protectoras para minimizar en lo posible el rascado.

En caso de prurito intenso, es conveniente que los cosméticos hidratantes y emolientes contengan también activos de acción antipruriginosa, como:

- Dihidroaventramida P: derivado sintético de las avenantramidas naturales presentes en los extractos de avena.
- Polidocanol: anestésico local de acción antipruriginosa.
- -modulia®: principio activo biotecnológico.

Nota de la autora: Si se desea ampliar información, puede accederse al Curso AGORA, «Atopia: soluciones desde la farmacia», disponible en: www.agorasanitaria.com. ●