

Una Vida Saludable Con Dermatitis Atópica

Controle Los Brotes de Sus Síntomas Durante la Primavera

Las alergias estacionales son muy frecuentes en las personas con dermatitis atópica. En la primavera, cosas como los árboles, el césped (o hierba) y el polen de las flores pueden hacer que le pique y se le inflame la piel. Las siguientes son algunas cosas que pueden ayudar.

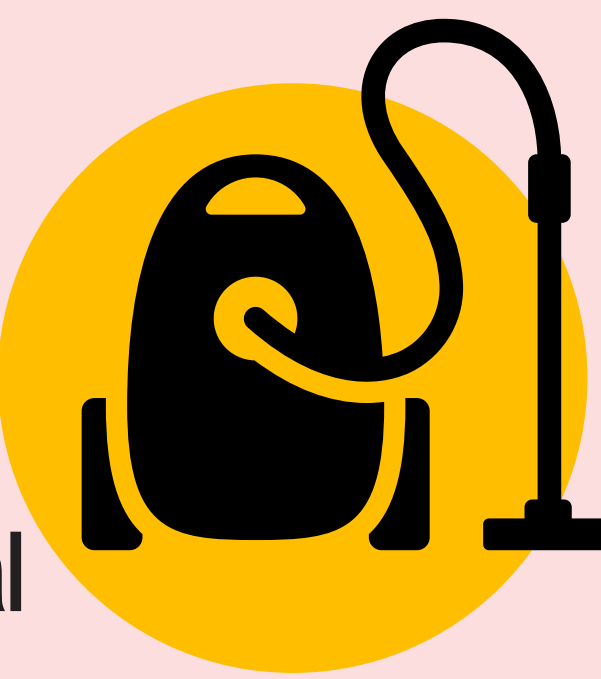
Limite su exposición al polen. Intente quedarse adentro de la casa durante los días secos y ventosos, y temprano en la mañana. En esos momentos, los niveles de polen son peores.



Utilice una mascarilla (tapabocas). Una mascarilla con filtro N-95 es la mejor que puede usar. Utilícela durante los días con un alto nivel de polen o mientras esté haciendo labores afuera, como cortar el césped.



Enjuáguese para quitarse el polen del cuerpo. El polen se le puede pegar a la piel, al cabello y a la ropa. Tome una ducha y cámbiese de ropa después de ingresar a la casa para así eliminarlo.



Aspire las alfombras con frecuencia. Una aspiradora con un filtro HEPA succionará la mayor parte del polen.



Proteja el aire en los espacios interiores. Intente que las puertas y las ventanas de su casa y su automóvil se mantengan cerradas. Si puede, mejor use aire acondicionado.



Encuentre un humectante adecuado. Cuando se trata de lociones, hay muchas opciones disponibles en los pasillos o secciones donde las venden. Busque humectantes, ungüentos o cremas con los ingredientes siguientes:

- Aloe
- Ceramidas
- Glicerina
- Humectantes
- Aceite mineral
- Vaselina



Contemple la posibilidad de usar un filtro HEPA en su habitación. bedroom.

Preguntas que le puede hacer a su médico

- ¿Qué puedo hacer para controlar mejor mi dermatitis atópica durante la primavera?
- ¿Podrían otras alergias empeorarme la piel?
- ¿Debo ajustar mi rutina de cuidado de la piel durante la primavera?

Los productos con estos ingredientes le darán a la piel un mayor nivel de hidratación y de alivio de la picazón.