

Atopic Dermatitis/Eczema Care

Pediatric and Adolescent Dermatology

Atopic Dermatitis, also known as **eczema**, is a common chronic skin problem in children. Eczema is a frustrating and stressful disease for children and families. It can flare up unexpectedly and causes terrible itching. There is no cure for eczema, but it can be managed by following a daily skin-care routine. The right kind of skin care helps control the symptoms and prevent complications. In addition, many children's eczema will improve as they get older.

What causes it?

The exact cause is unknown but it is at least partly caused by genetics (inherited). The main function of the skin is to provide a protective barrier. In patients with eczema, this barrier is inadequate and the skin is easily irritated and dry. Another main function of the skin is as a first defense in the immune system. In eczema, the immune system reacts differently than in people with normal skin. The immune system can be overactive, causing redness and swelling even though there is no infection. Eczema can also be related to other "allergic" or "atopic" conditions, including allergies, asthma, and hay fever.

Symptoms of Eczema

People with eczema have very dry skin, and their skin dries out quickly. The dry skin itches and may crack, and the cracked skin can become infected. When the eczema flares up, the skin may look red and irritated. On infants and young children, patches of eczema may ooze and look "weepy." At this age, a child's face, body, and the outside of the arms and legs are most likely to be affected. In older children, the skin may appear thick and scaly. At this age, the child is most likely to be affected at skin folds, such as the neck, under the arms, and behind the knees.

Eczema and Allergies

Some children with eczema have respiratory allergies, environmental allergies or asthma, and a few children have food allergies. These allergies may cause eczema flare-ups, so it can be helpful to know what allergies your child has. If your child has allergies, the eczema may flare up when he or she has an allergic reaction. If your child has eczema but does not have any other symptoms of allergy, we do not usually recommend allergy testing. In most cases, it is not helpful.

Eczema Triggers

- *Change of seasons AND/OR very hot or cold weather*
- *Allergens: dust mites, grass, pet fur/dander*

- *Irritants:* tobacco smoke, wool/synthetic fabrics like nylon, saliva (from drooling), certain chemical ingredients
- *Fragrance* (something that makes a product smell good) is another common trigger of eczema. Many cosmetic and household products contain fragrance including: moisturizers, shampoos, soaps, laundry detergents, fabric softeners. It is important to use only products that are fragrance-free. Unscented products are NOT the same as fragrance-free and often contain extra “masking” fragrance.

Managing Eczema

It is important to remember that there is no cure for eczema. Most parents find that they can control their child’s eczema by following the daily skin care routine that is outlined in this information sheet. *The most important part of the routine is to keep your child’s skin moist so it does not dry out.* It may take some trial and error to find what skin moisturizers work best for your child. A daily bath is also important in the care of eczema. It can help to clean away previously applied products, built up skin cells, and extra bacteria on the skin. Occasionally your doctor may instruct you to add a small amount of household bleach to the bathwater to decrease infections. If you have questions about your child’s skin care plan or about a product, please call us.

Skin Care Routine for Your Child

- 1) *Keep your child’s daily bath short.* Try to limit the bath to ten minutes each day in lukewarm water. Hot water removes the natural oils from your child’s skin.
- 2) *Use as little soap as possible.* Use soap only on areas of your child’s body that get dirty: underarms, hands, feet, and bottom. Use a mild soap from the list below. Many soaps can be harsh and remove the skin’s natural oils.
- 3) *Pat your child dry after the bath.* Do not rub. Rubbing will irritate the skin.
- 4) *Apply a moisturizer immediately to the entire body- head to toes.* Moisturizer keeps the skin from drying out. Use the moisturizer everywhere, not just on the affected areas. Remember, children with eczema have dry skin all over, and putting moisturizer all over can keep the eczema from getting worse.
- 5) *Apply moisturizer at least twice during the day.* Apply moisturizer to your child’s entire body at least twice daily, even when the skin appears normal. Some children may need 3-5 applications per day. In addition, apply moisturizer any time the skin is dry or flaky, or any time your child feels itchy.
- 6) *Avoid triggers.* Do not use Ivory Soap, Dreft Detergent, Johnson’s Baby Products, or other products that contain fragrance or irritating ingredients. Remember that natural, organic ingredients can still be irritating to children with eczema.

Choosing a Soap or Cleanser

Some soap(s) are less irritating than others. You may need to try several before you find a soap that does not irritate your child’s skin. You should use a product that is fragrance-free (not unscented). The soaps listed below have worked for other families. You can find them in most grocery stores.

- Dove Sensitive Skin (Only the Bar)

- Basis
- Purpose
- Cetaphil
- Vanicream Cleansing Bar

Some families prefer to use soap substitutes (cleansers). Some of these can be used without water. You can buy the following soap substitutes at most pharmacies or grocery stores:

- Cetaphil
- CeraVe
- Free and Clear Non-Soap Cleanser
- Aquanil

Choosing a Moisturizer

It can be overwhelming to choose a moisturizer. Ointments work better than creams, but sometimes are too sticky during the day. You might want to use a cream during the day and an ointment at night. Creams/ointments come in a jar or tub and will work better than lotions that are in bottles or pumps. Moisturizers work best when applied to damp skin because a seal is formed, holding water in the skin. Just like soaps, make sure that the product is fragrance-free (not unscented). Some moisturizers that often work well are listed here. You can buy them at pharmacies or grocery stores.

- VaniCream (cream)
- Cera Ve (cream)
- Moisturel (cream)
- Cetaphil (cream)
- Aquaphor (ointment)
- Vaseline petroleum jelly (ointment)

Itching

Itching is a difficult part of eczema. Most of the time you can control your child's itching by following the daily skin care plan. There are some additional steps you can take when your child's itching gets worse. Apply moisturizer every time your child's skin looks or feels dry. For severe itching, try putting a damp, cool washcloth on the affected skin. You can also try giving your child an antihistamine for itching. Benadryl liquid or pills is available without a prescription and often works well. If you are not sure what dose to use, please call our office. If sleepiness from the medicine is a problem, you may want to give it to your child before bedtime. Your doctor may also choose to prescribe an everyday antihistamine, and these do not usually make children drowsy. Please do not use any topical anti-itch medications without asking your doctor, as they can be very irritating to the skin. Distraction techniques can also be used when your child is itching.

Prescribed topical medications

Topical medications are often prescribed to control itching and reduce redness (inflammation). The medication should be applied directly to the skin **before** a plain

moisturizer, no more than twice daily. It will NOT work better if used more often than twice daily. You should put a small amount of the medication on your fingertip and gently rub a thin layer into the rash areas only. You should try to avoid normal skin. Prescription topical medications are often Steroid medications or Non-Steroid medications (Protopic or Elidel). Both of these types of medications work to decrease the inflammation that leads to redness and itching. Non-Steroid medications are “controllers” and should be used at the first sign of rash. Steroid medicines vary in strength and your doctor will provide you with specific instructions for how, when, and where to use them. In general you should not use strong steroids on the face, genitals, or underarms unless your doctor instructs you to do so.

Flare-Ups

There may be times when your child’s eczema will get worse. When your child has a flare-up, his or her skin may:

- Become red or irritated
- Ooze or look weepy
- Itch more than normal

Flare-ups can happen anytime, and many different things can cause them. Flare-ups may happen:

- When the weather changes
- When your child is sick
- When your child is under emotional stress
- When your child has contact with a trigger
- For no apparent reason

Wet Wraps with topical steroids are very effective in calming down a flare and can be done before calling the doctor. They can be done one to two times a day.

- 1) Apply steroid to rash areas on skin
- 2) For infants and toddlers, take a pair of long-sleeved, long-legged pajamas and run under warm water. Wring out excess water
- 3) Put warm, wet pajamas on child, then wrap in a dry towel for blanket
- 4) Read a book or watch a video for 10-15 minutes
- 5) Remove the wet pajamas and apply moisturizer

**** Do not allow child to become chilled. ****

- Warm, moist socks can be used for wraps on hands and feet
- For older children, warm, moist towels can be used to wrap the skin
- “Spot treatments” can be done for severe areas, such as knees and elbows using warm, moist dishtowels.

Infections

Children with eczema are most likely to get skin infections. These infections can be caused by a bacteria, virus, or fungus. Watch for any of these signs of infection:

- Fever
- Redness
- Swelling
- Drainage or weepy skin
- Blisters

- Scabbing

If your child develops any of these symptoms, please call us. We may need to see him or her to decide what treatment will be best. In some cases we may order lab tests (called cultures) to help us identify the cause of the infection.

For School-Age Children

School-age children can learn to care for their skin at school. However, they will need the cooperation of their teachers. It helps if teachers understand that eczema is not contagious. Any time your child exercises enough to sweat, even at recess, he or she should:

- Pat dry (do not rub)
- Apply moisturizer

*** Your child should carry moisturizer to apply any time he or she starts itching.

Other Ways to Help Your Child

Most children do best in loose-fitting, cotton clothing. It can also help to wash new clothes before your child wears them. Keep the temperature in your house steady and comfortable for your child. Children who have eczema often feel better if they are somewhat cooler. Frequent changes in the temperature may cause flare-ups. Do not use wet wipes, they may dry out the skin.

For Other Caregivers

If your child has a sitter or goes to daycare, you will need to give special instructions to these caregivers. It is important to help them understand that your child's eczema is not contagious. Ask them to:

- Apply moisturizer on a schedule
- Massage additional moisturizer into the affected area if your child starts itching
- Give any medicines prescribed by your doctor

If your child wears diapers, make sure you provide diaper care instructions as well.

When to Call the Doctor

Please call the Dermatology office if you notice any of the following:

- Your child's skin seems worse even though you are sticking to the skin-care routine and using topical medications as directed
- Your child has signs of a skin infection including blisters, pus bumps, or drainage
- You have any questions about your child's condition or care plan
- **Please have your pharmacy phone number available, as medication changes may be necessary**

- **Dermatology Nurse: 512-628-1920**

Dermatitis Atópica / Cuidados del Eccema

Dermatología Pediátrica y de la Adolescencia

La Dermatitis atópica, también conocida como **eccema**, es un problema común crónico, de la piel en niños. El eccema es una enfermedad estresante y frustrante para los niños y sus familias. El eccema puede empeorarse inesperadamente y causar escozor intenso. No existe cura para el eccema, pero puede ser manejado siguiendo un cuidado diario de la piel de manera rutinaria. El tipo adecuado de cuidado de la piel ayuda a controlar los síntomas y a prevenir las complicaciones. En adición, el eccema de muchos niños mejora a medida que estos crecen.

¿Qué lo causa?

La causa exacta se desconoce, pero es al menos causado en parte por la genética (heredado). La función principal de la piel es proveer una barrera protectora. En los pacientes con eccema, esta barrera es inadecuada, y la piel está seca y se irrita con facilidad. Otra de las funciones principales de la piel es como primera línea de defensa del sistema inmunológico. En pacientes con eccema el sistema inmunológico reacciona de manera diferente que en personas con la piel normal. El sistema inmunológico puede estar hiperactivo, causando enrojecimiento e inflamación, a pesar de que no hay infección. El eccema también puede estar relacionado con otras condiciones “alérgicas” o “atópicas”, entre las que se incluyen las alergias, el asma y la fiebre del heno.

Síntomas de eccema

Las personas con eccema tienen la piel muy seca y su piel se seca rápidamente. La piel seca pica y se puede agrietar, a su vez la piel agrietada puede infectarse. Cuando el eccema se reagudiza, la piel puede verse roja e irritada. En lactantes y niños pequeños, los parches de eccema pueden exudar y tener una apariencia “llorosa”. A esta edad, la cara del niño, el cuerpo, y las superficies externas de los brazos y las piernas son más propensas a ser afectadas. En los niños mayores, la piel puede tener una apariencia gruesa y escamosa. A esta edad, el niño tiene más probabilidades de verse afectado en áreas de pliegues cutáneos, tales como el cuello, las axilas, y detrás de las rodillas.

Eccema y alergias

Algunos pacientes con eccema padecen alergias respiratorias, alergias ambientales o asma, solo unos pocos niños tienen alergias alimentarias. Estas alergias pueden causar reagudizaciones del eccema, por lo que puede ser útil conocer que alergias presenta su hijo. Si su hijo padece de alergias, el eccema puede empeorarse cuando tenga una reacción alérgica. Si su hijo tiene eccema pero no tiene otros síntomas de alergia por lo general no recomendamos la realización de pruebas de alergia ya que en la mayoría de los casos, no es útil.

Desencadenantes del eccema

- *Cambio de estaciones Y climas muy calientes o fríos*
- *Alergenos: ácaros del polvo, hierbas, el pelaje o la caspa de las mascotas.*
- *Irritantes: humo de tabaco, lana/fibras sintéticas como el nylon, saliva (proveniente del babeo), ciertos ingredientes químicos.*
- *Fragancia* (algo que hace que un producto huelga bien) es otro factor desencadenante común del eccema. Muchos cosméticos y productos domésticos contienen fragancias como: cremas hidratantes, champús, jabones, detergentes, suavizantes de tela. Es importante usar solo

productos que no tengan fragancias. Los productos sin perfume NO son lo mismo que productos sin fragancias, los mismos, a menudo, contienen fragancias extras "enmascaradas".

Manejo del eccema

Es importante recordar que no existe cura para el eccema. La mayoría de los padres encuentra que ellos pueden controlar el eccema de sus hijos siguiendo la rutina diaria de cuidados de la piel que se describe en esta hoja informativa. *La parte más importante de la rutina es mantener la piel del niño húmeda, para evitar que se seque.* Puede que usted tenga que probar con varios productos antes de encontrar los humectantes de la piel que le asientan mejor a su hijo. Un baño diario es también importante en el cuidado del eccema. El baño puede ayudar a limpiar y quitar los productos previamente aplicados, así como la acumulación de células en la piel y bacterias extras en la piel. En ocasiones el doctor puede indicarle que añada una pequeña cantidad de blanqueador (cloro de uso doméstico) al agua de la tina. Si usted tiene preguntas acerca del plan de cuidados de la piel de su hijo o con relación algún producto, por favor llámenos.

Rutina para el cuidado de la piel de su niño

- 1) *Mantenga el baño diario de su hijo corto.* Trate de limitar el baño a 10 minutos todos los días, utilizando agua tibia. El agua caliente elimina los aceites naturales de la piel de su hijo.
- 2) *Use jabón lo menos posible.* Use jabón solamente en las áreas del cuerpo de su hijo que se ensucian: como las axilas, manos, pies y nalgas. Use un jabón suave de la lista que se encuentra más adelante. Muchos jabones pueden ser muy duros y eliminan los aceites naturales de la piel.
- 3) *Seque con palmaditas suaves a su hijo después del baño.* No lo frote. La frotación irritará la piel.
- 4) *Aplique una crema hidratante en todo el cuerpo inmediatamente, de la cabeza hasta los dedos de los pies.* La crema hidratante evita que la piel se reseque. Use la crema hidratante en todas partes, no solo en las áreas afectadas. Recuerde, los niños con eccema tienen la piel seca en muchas áreas y la aplicación de una crema hidratante en todo el cuerpo puede evitar que el eccema empeore.
- 5) *Aplique la crema hidratante al menos dos veces al día.* Aplique la crema hidratante en todo el cuerpo de su hijo al menos dos veces al día, incluso cuando la piel tenga una apariencia normal. Algunos niños pueden necesitar de 3 a 5 aplicaciones por día. Además, aplique la crema hidratante en cualquier momento que la piel esté seca o escamosa, o en cualquier momento que su hijo sienta escozor.
- 6) *Evite factores desencadenantes.* No utilice jabón Ivory, Detergente Dreft, Productos Johnson para bebés u otros productos que contengan fragancias o ingredientes irritantes. Recuerde que los ingredientes naturales y orgánicos pueden ser irritantes en niños con eccema.

Elección de un jabón o limpiador

Algunos jabones son menos irritantes que otros. Es posible que tenga que probar varios antes de encontrar un jabón que no irrite la piel de su hijo. Usted debe usar un producto que este libre de fragancia (sin perfume). Los jabones que están a continuación han funcionado para otras familias. Usted puede encontrarlos en la mayoría de las tiendas y almacenes.

- Dove para piel sensible (solo el jabón en barra)
- Basis
- Purpose
- Cetaphil
- Vanicream Barra Limpiadora

Algunas familias prefieren utilizar substitutos del jabón (limpiadores). Algunos de ellos pueden ser usados sin agua. Usted puede comprar los siguientes substitutos del jabón en la mayoría de las farmacias y tiendas de comestibles:

- Cetaphil
- CeraVe
- Free and Clear Non-Soap Cleanser
- Aquanil

Elección de una crema hidratante

Puede ser agobiante elegir una crema hidratante. Los ungüentos trabajan mejor que las cremas, pero a veces resultan ser demasiado pegajosos para ser usados durante el día. Usted debiera utilizar una crema durante el día y un ungüento en la noche. Las cremas y ungüentos vienen en frascos o en tubos y funcionan mejor que las lociones que vienen en frascos o envases dispensadores. Las cremas hidratantes funcionan mejor cuando se aplican sobre la piel húmeda, porque se forma un sello o barrera, lo cual retiene el agua en la piel. Al igual que en el caso de los jabones, asegúrese de que el producto no contenga fragancias (no sin perfume). Algunas cremas hidratantes, que a menudo funcionan bien se mencionan a continuación. Usted las puede encontrar en farmacias o en almacenes.

- VaniCream (crema)
- Cera Ve (crema)
- Moisturel (crema)
- Cetaphil (crema)
- Aquaphor (ungüento)
- Vaselina, jalea de petrolato (ungüento)

Escozor

El escozor es una parte difícil del eccema. La mayoría de las veces usted puede controlar el escozor de su hijo, siguiendo el plan de cuidados diarios de la piel. Existen algunas medidas adicionales que usted puede tomar cuando el escozor de su hijo empeore. Aplique la crema hidratante cada vez que la piel del niño se vea o se sienta seca. Para el escozor severo, trate de poner un paño húmedo y fresco sobre la piel afectada. Usted también puede tratar de darle a su hijo un antihistamínico para el escozor. El Benadryl en jarabe o en tabletas está disponible sin receta y a menudo funciona bien. Si no está seguro de cual es la dosis a emplear, por favor llame a nuestra clínica. Si la somnolencia que puede producir el medicamento constituye un problema, usted pudiera darle el medicamento a su hijo antes de acostarse. Su médico pudiera también elegir recetarle un antihistamínico de uso diario, estos normalmente no producen somnolencia en los niños. Por favor, no utilice ningún medicamento tópico para el escozor sin preguntarle a su doctor, ya que pueden ser muy irritantes para la piel. Las técnicas de distracción también pueden ser utilizadas cuando su hijo tiene escozor.

Medicamentos tópicos por receta

Los medicamentos tópicos se recetan a menudo para controlar el escozor y reducir el enrojecimiento (inflamación). El medicamento debe ser aplicado directamente sobre la piel **antes** de una crema hidratante normal, no más de dos veces al día. No funcionará mejor si es usado más de dos veces al día. Usted debe poner una pequeña cantidad del medicamento en la yema del dedo y suavemente frotar una capa fina en las áreas de erupción solamente. Evite aplicarlo sobre la piel normal.

Los medicamentos tópicos por receta son a menudo medicamentos esteroideos o medicamentos no esteroideos (Protopic or Elidel). Ambos tipos de medicamentos trabajan para reducir la inflamación que lleva a la aparición de enrojecimiento y escozor. Los medicamentos no esteroideos son “controladores” y deben ser utilizados a la primera señal de erupción. Los medicamentos esteroideos varían en potencia y su doctor le dará instrucciones específicas sobre cómo, cuándo y dónde se utilizan. En general usted no debería usar esteroides potentes en la cara, en los genitales, o en las axilas, a menos que su médico se lo indique.

Reagudizaciones

Puede haber etapas en que el eccema de su niño estará peor. Cuando su hijo tiene una reagudización, la piel puede:

- ponerse roja o irritada
- exudar o tener una apariencia llorosa
- Pica mas de lo normal

Las crisis pueden ocurrir en cualquier momento, y muchas cosas diferentes pueden desencadenarlas. Las crisis pueden ocurrir:

- Cuando cambia el tiempo
- Cuando su hijo está a enfermo
- Cuando su hijo está a bajo estrés emocional
- Cuando su hijo tiene contacto con un factor desencadenante
- Sin ningún motivo aparente

Las envolturas húmedas con esteroides tópicos son muy eficaces para calmar un brote y esto puede

hacerse antes de llamar al médico. Las mismas se pueden aplicar de una a dos veces al día.

- 1) Aplique esteroides a las áreas con erupción en la piel
 - 2) Para los lactantes y niños pequeños, tome un par de pijamas con pantalón y manga larga y mójelas con agua tibia. Quite el exceso de agua
 - 3) Póngale al niño las pijamas húmedas y tibias, luego envuélvalo con una toalla seca como si fuera una cobija.
 - 4) Lea un libro o mire un video durante 10-15 minutos
 - 5) Quite las pijamas húmedas y aplique una crema hidratante
- *** *No permita que el niño se enfríe.* ***
- Unos calcetines húmedos y tibios pueden ser utilizados como envolturas para cubrir las manos y los pies
 - En niños mayores, se pueden utilizar toallas húmedas y tibias para envolver la piel
 - “Los tratamientos localizados” pueden ser realizados utilizando paños húmedos y tibios en las áreas mas afectadas, como las rodillas y los codos.

Infecciones

Los niños con eccema son más propensos a contraer infecciones de la piel. Las infecciones pueden ser causadas por bacterias, virus u hongos. Esté atento a cualquiera de los siguientes signos de infección:

- Fiebre
- Enrojecimiento
- Inflamación
- Drenaje o exudación de la piel
- Ampollas
- Costras

Si su hijo desarrolla cualquiera de estos síntomas, por favor llámenos. Es posible que tengamos que verlo, para decidir que tratamiento será el más efectivo. En algunos casos nosotros pudiéramos ordenar pruebas de laboratorio (llamadas cultivos) las cuales nos ayudan a identificar la causa de la infección.

Para niños en edad escolar

Los niños en edad escolar pueden aprender a cuidar de su piel en la escuela. Sin embargo, ellos necesitarán la cooperación de sus maestros. Es útil que los profesores entiendan que el eccema no es contagioso. Cada vez que su hijo haga ejercicio y sude, incluso durante el recreo, deberá:

- Secarse suavemente con palmaditas(no debe frotarse)
- Aplicarse una crema hidratante

*** Su hijo debe llevar una crema hidratante, la cual debe ser aplicada en cualquier momento en que comience a sentir escozor.

Otras formas de ayudar a su niño

La mayoría de los niños se sienten mejor usando una ropa holgada de algodón. También puede ser beneficioso lavar la ropa nueva antes de que su niño las use. Mantenga la temperatura de su casa estable y confortable para su hijo. Los niños que tienen eccema a menudo se sienten mejor si están más frescos. Los cambios frecuentes en la temperatura pueden causar reagudizaciones. No use toallitas húmedas, ya que pueden reseca la piel.

Para otros proveedores de cuidados

Si su hijo tiene una niñera o va a la guardería, usted tendrá que darles instrucciones especiales a estos proveedores de cuidados. Es importante ayudarles a entender que el eccema de su hijo no es contagioso. Pídales que:

- Aplique una crema hidratante siguiendo el esquema
- Añadan más crema hidratante en el área afectada si su hijo comienza con escozor
- Den a su hijo cualquier medicamento que haya sido recetado por el doctor

Si su hijo usa pañales, asegúrese de proporcionar instrucciones referentes al uso de los pañales

Cuando llamar al médico

Por favor llame a la clínica de dermatología si usted nota alguno de los siguientes:

- La piel del niño parece empeorar a pesar de que se están siguiendo los cuidados de rutina de la piel y se están utilizando los medicamentos tópicos como fueron indicados
- Su niño tiene signos de infección de la piel, tales como presencia de ampollas, forúnculos, o secreción
- Si usted tiene alguna pregunta sobre la condición de su hijo o el plan de cuidados
- **Por favor, tenga disponible el número de teléfono de su farmacia ya que pudiera ser necesario cambiar los medicamentos**

- **Enfermera de Dermatología: 512-628-1920**