



Eczema Support
AUSTRALIA

Cuidado del Eczema para Todos

CONTROLA TU ECZEMA

¿Qué es el eczema?

El eczema es una afección que provoca picazón en la piel. La piel puede volverse seca y, a veces, escamosa.

No se puede curar, pero se puede controlar.

Mantén la Piel Hidratada

Aplicar crema hidratante en todo el cuerpo todos los días ayuda a mantener la piel sana.

Controla los Brotos

Cuando la piel se irrita y pica, se llama brote. Hay tratamientos médicos que pueden ayudar.



● Mantén la Piel Tranquila

Aquí hay algunos factores comunes que pueden empeorar el eczema:

Factores Comunes que Empeoran el Eczema:

Prueba Esto:



Jabones, baños de burbujas, detergentes para ropa

Usa productos sin jabón y sin fragancia.



Exposición al calor excesivo

Usa ropa de algodón suave o de bambú. Vístete en capas ligeras y mantén las habitaciones frescas.



Telas ásperas (lana) o sintéticas (nylon)

Usa ropa holgada y suave de algodón o bambú.



Arena, alfombras o césped

Cubre la piel con ropa de algodón o bambú o siéntate sobre una toalla.



Rascado

Mantén las uñas cortas. Usa guantes si es necesario.



Piscinas con exceso de cloro

Enjuágate bien después de nadar y aplica abundante crema hidratante.



Dentición o babeo (bebés)

Aplica una crema protectora como vaselina alrededor de la boca y el mentón.



Eczema Support
AUSTRALIA

PARA MÁS AYUDA

Para descargar el Plan de Cuidado del Eczema, ver videos instructivos y encontrar enlaces útiles, visita:

www.eczemasupport.org.au/helpful-links/



Quality Use of Medicines Alliance

