

CURA E TERAPIA PER LA PELLE SECCA, IRRITATA E SQUAMOSA

COSA  
POSSIAMO  
FARE PER AVERE  
UNA PELLE  
SANA?

# Guida sulla pelle

Per pazienti che vogliono scrivere la propria  
storia cutanea individuale





LA GIUSTA

*cura della pelle*

PER OGNI ETÀ

## INDICE

INTRODUZIONE	4
STRUTTURA DELLA PELLE	5
CAUSE DELLA PELLE SECCA	6
MALATTIE CUTANEE COMUNI FATTI E CIFRE	10
SINTOMI DELLA NEURODERMITE	12
CICLO DI PRURITO-SFREGAMENTO	14
TRATTAMENTO DELLA NEURODERMITE	15
TERAPIA DI BASE	16
TERAPIA ESTERNA	18
DERENZA ALLA TERAPIA	19
CONSIGLI PER AFFRONTARE LA PELLE SECCA E LA NEURODERMIE	20

# STRUTTURA DELLA PELLE

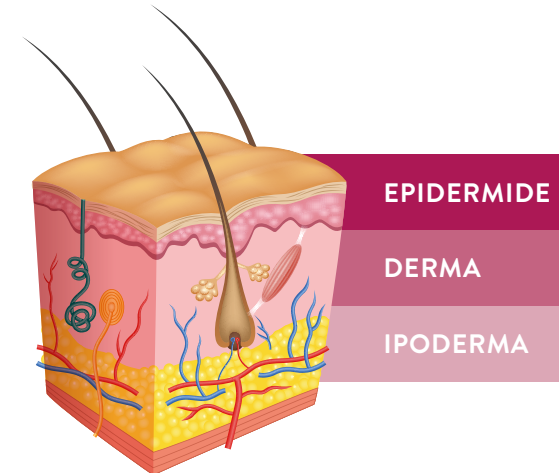
**In alcune aree del corpo la pelle è spessa solo pochi millimetri; tuttavia, è l'organo più pesante e più grande del corpo umano. Protegge dagli agenti esterni ed è un organo di senso centrale.**

Se la barriera cutanea è distrutta, ad esempio a causa di una grave secchezza, è importantissimo prendersi cura della pelle con costanza e regolarità. La pelle secca o squamosa e il fastidioso prurito sono spiacevoli compagni della vita quotidiana. Con la giusta terapia è possibile risolvere questi problemi e sviluppare un piano di cura individuale.

Oltre alle allergie e alle malattie, le cause della pelle secca o dei problemi cutanei sono spesso riconducibili a influenze ambientali o a comportamenti di cura e lavaggio errati. Questa guida è intesa ad aiutarla a prevenire i problemi cutanei e a fornire consigli e misure importanti per mantenere la pelle sana, affinché anche Lei possa sentirsi bene con la Sua pelle!

**La pelle è l'organo più grande del corpo umano, ha una superficie media di 1.6 m<sup>2</sup> e pesa tra i 3.5 e i 10 kg.**

Una pellicola protettiva costituita da una miscela di sebo (grasso) e acqua ricopre l'intera superficie della pelle e aiuta a mantenere in equilibrio l'idratazione. Il rapporto di miscelazione di questi due componenti determina l'aspetto della pelle: normale, secca o molto secca. Nella pelle sana il pH del mantello acido della pelle è compreso tra 5 e 6.



## Il 1° strato

(epidermide) è costituito dallo strato corneo (barriera/protezione) e da altri strati contenenti le cellule che formano la pelle e il pigmento cutaneo.

## Il 2° strato

(derma) è formato principalmente da fibre elastiche e collagene e contiene le fibre nervose e i vasi sanguigni più sottili. Qui si trovano anche le ghiandole sebacee e sudoripare e i bulbi piliferi.

## Il 3° strato

è chiamato ipoderma (tessuto sottocutaneo). In esso si trova lo strato di tessuto adiposo.

# CAUSE DELLA PELLE SECCA

Le cause della pelle secca, irritata e squamosa sono molteplici. Una predisposizione genetica, influenze ambientali esterne, un'alterata funzione di barriera della pelle o l'invecchiamento cutaneo possono giocare un ruolo importante. Spesso diversi fattori agiscono insieme, perciò a volte è difficile determinare concretamente la o le cause scatenanti.

## Predisposizione genetica

Esiste una predisposizione genetica a determinate malattie cutanee. La probabilità di ammalarsi è maggiore se anche altri membri della famiglia sono affetti da questa malattia cutanea.

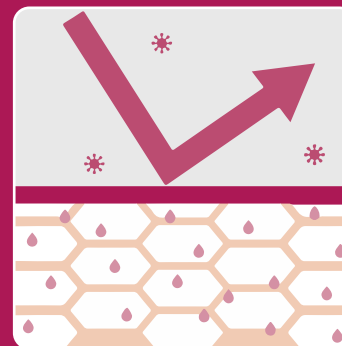
## Invecchiamento della pelle

Con l'età, l'elasticità, la morbidezza e la capacità di ritenzione idrica della cute diminuiscono. A causa della perdita di fibre elastiche e del restringimento dei corpi delle ghiandole sebacee, la pelle diventa più sottile, più floscia, più vulnerabile e si secca.

## Barriera cutanea alterata

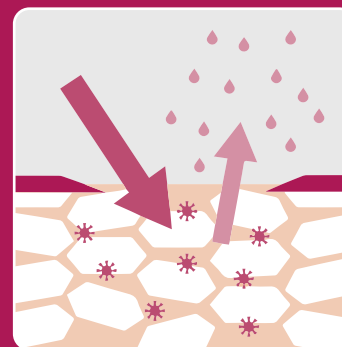
Se la barriera cutanea è alterata, sostanze estere come i batteri possono penetrare e causare infiammazioni. Inoltre, si presenta una maggiore disidratazione.

## Pelle sana



- Le cellule cutanee sono saldamente legate l'una all'altra
- e formano una protezione contro la disidratazione.
- Le sostanze esterne, come i batteri, o le sostanze irritanti non possono penetrare nell'organismo.

## Barriera cutanea alterata



- A causa di alcuni fattori, tra cui la mancanza di lipidi (grassi), le cellule della pelle sono meno interconnesse.
- La pelle diventa secca, prude e reagisce in modo più sensibile agli stimoli esterni.
- Si verifica una maggiore disidratazione.
- Le sostanze esterne, come i batteri, o le sostanze irritanti possono penetrare più facilmente.

**Cosa aiuta la pelle: il ripristino della barriera protettiva cutanea attraverso una cura costante. Non lasci che la Sua pelle si secchi!**



LA cura della pelle  
INIZIA GIÀ CON IL LAVAGGIO

## INFLUENZE AMBIENTALI ESTERNE

I fattori esterni possono influire sullo stato della pelle. Questi cosiddetti fattori scatenanti sono diversi per ogni paziente affetto da pelle secca, irritata e squamosa e non possono essere determinati per tutti.

### Possibili fattori scatenanti



Clima (sole, freddo, secchezza)



Stimoli chimici (cosmetici incompatibili, lavaggi con saponi)



Stress psicologico



Abbigliamento irritante



Detergenti con coloranti o sostanze aromatizzanti



Sudore

# FATTI E CIFRE

## MALATTIE CUTANEE ECZEMATOSE COMUNI (DERMATITE)

### Neurodermite (eczema atopico)

L'eczema atopico, anche noto come dermatite atopica o neurodermite, è una malattia cronica della pelle con decorso recidivante che compare tipicamente nell'infanzia.

In Svizzera, circa il 20% dei bambini è affetto da eczema atopico. Negli adulti, la percentuale è stimata tra il 4% e il 5%. Nell'85% dei casi, i sintomi compaiono nei primi cinque anni di vita.

### Dermatite da contatto (eczema da contatto)

La dermatite da contatto, anche detta eczema da contatto, è una reazione infiammatoria e non infettiva della pelle a sostanze e agenti esterni.

La dermatite da contatto è una delle malattie cutanee più comuni. Circa il 15% - 20% della popolazione svizzera ne è colpita nel corso della vita. Può interessare persone di tutte le età. La gravità varia notevolmente da persona a persona.



PENSI ALLA GIUSTA

*cura della pelle*

PER GRANDI E PICCINI



# SINTOMI DELLA NEURODERMITE

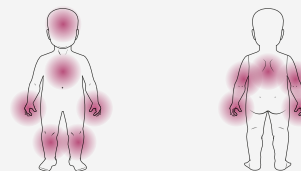
Lo stato della pelle nei pazienti con eczema atopico è in continuo cambiamento. Pertanto, nei pazienti affetti da neurodermite possono manifestarsi diversi sintomi.

- Pelle secca e sensibile
- Prurito
- Zone arrossate della pelle
- Pelle squamosa
- Zone essudanti della pelle
- Formazione di croste
- Superficie cutanea ruvida
- Formazione di noduli

**LA NEURODERMITE  
È UN TIPO DI  
MALATTIA AUTOIMMUNE  
E QUINDI NON È  
CONTAGIOSA!**

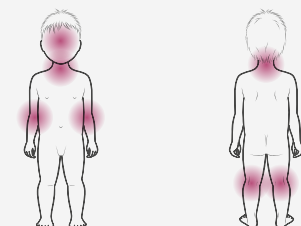
# AREE DEL CORPO COMUNEMENTE COLPITE

A seconda dell'età della persona colpita, l'eczema si manifesta su aree cutanee tipiche.



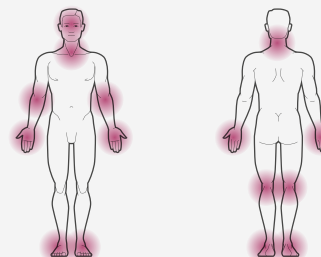
## Neonati

Le aree principalmente colpite sono il viso, la parte superiore del corpo, le mani e i lati estensori delle braccia e delle gambe.



## Bambini piccoli

Le infiammazioni si verificano soprattutto nella cavità poplitea, sui gomiti, sul viso, sulla nuca e sul collo.



## Bambini più grandi, adolescenti e adulti

Come nei bambini piccoli. Inoltre, si possono osservare eczemi alle mani e ai piedi.

# CICLO DI PRURITO-SFREGAMENTO

Il prurito è un sintomo molto fastidioso della pelle secca e di malattie cutanee come la neurodermite. Il prurito forte può provocare anche problemi con l'addormentamento, disturbi del sonno o problemi di concentrazione. Il prurito costante limita la vita quotidiana e le attività del tempo libero. Non di rado, ciò comporta una grave riduzione della qualità di vita.

Se si cede all'impulso di grattarsi, la barriera cutanea viene ulteriormente danneggiata e sostanze esterne, come i batteri, o sostanze irritanti possono penetrare più facilmente. Gli episodi infiammatori derivanti possono a loro volta provocare prurito. Questo circolo vizioso è chiamato anche ciclo di prurito-sfregamento.

Nel capitolo seguente riceverà alcuni suggerimenti su come interrompere questo ciclo.



# TRATTAMENTO DELLA NEURODERMITE

**Poiché i pazienti affetti da neurodermite vi sono predisposti per tutta la vita, l'obiettivo della terapia contro la neurodermite è principalmente quello di far scomparire i sintomi o almeno alleviarli e prolungare le fasi senza sintomi.**

## Livello 1

### PELLE SECCA

Terapia di base topica, evitare o ridurre i fattori scatenanti

## Livello 2

### ECZEMA LIEVE

Misure necessarie dei livelli precedenti e glucocorticosteroidi topici a bassa potenza e/o inibitori topici della calcineurina

## Livello 3

### ECZEMA MODERATO

Misure necessarie dei livelli precedenti e glucocorticosteroidi topici a elevata potenza e/o inibitori topici della calcineurina

## Livello 4

### ECZEMA MOLTO ACCENTUATO PERSISTENTE

Misure necessarie dei livelli precedenti e terapia sistemica immunomodulante (ad es. Ciclosporina-A)



# TERAPIA DI BASE

## Protezione della barriera cutanea naturale

La terapia di base topica (locale, esterna) è il fondamento su cui si basa il trattamento della neurodermite per tutti i livelli di gravità e serve a bilanciare il livello di grasso e di idratazione della pelle e a ripristinare la barriera protettiva cutanea. Grazie a una cura e una pulizia adeguate, la pelle viene nutrita di grasso e idratazione e protetta in modo duraturo contro la disidratazione. Si raccomanda di seguire la terapia di base regolarmente (tutti i giorni), anche se non sono visibili segni di infiammazione acuta. Solo una pelle sana è in grado di offrire una protezione sufficiente contro gli agenti esterni.

**Per quanto riguarda i prodotti per la cura, è particolarmente importante assicurarsi che contengano sia un principio attivo idratante che uno nutriente. La terapia di base consiste nella pulizia delicata della pelle (comprese le docce e i bagni) e nella cura protettiva della pelle.**

Durante la doccia si raccomanda di usare un olio doccia nutriente e povero di agenti tensioattivi, piuttosto che un gel doccia molto schiumoso. La pelle non deve seccarsi ulteriormente.



Una lozione medica con un contenuto lipidico adeguato è adatta alla cura della pelle. I lipidi naturali possono rafforzare la funzione di barriera della pelle.

## Evitare / ridurre i fattori scatenanti

Riducendo i fattori scatenanti, è possibile ritardare o prevenire le infiammazioni. Tutto ciò che irrita ulteriormente la pelle deve essere evitato. Pertanto, evitare gli allergeni e ridurre l'irritazione cutanea, ad esempio tagliando le etichette sul retro dei vestiti o riducendo le irritazioni cutanee causate dall'attività professionale in età adulta.



PER UNA PELLE  
IN CUI *sentirsi bene*

# TERAPIA ESTERNA

**La terapia di base è il fondamento su cui si basa il trattamento, indipendentemente dalla gravità della malattia. In caso di infiammazioni acute, prurito intenso o forme più gravi di neurodermite, possono essere necessarie ulteriori terapie.**

## Preparati per alleviare il prurito

Per alleviare il prurito locale si raccomandano principi attivi come il polidocanolo o la lidocaina. Idealmente, questi preparati contengono anche principi idratanti e nutrienti per combattere le cause. È importante notare che l'uso di questi preparati non sostituisce la terapia antinfiammatoria.

## Preparati cortisonici topici (glucocorticosteroidi)

I glucocorticosteroidi topici sono raccomandati per la terapia antinfiammatoria. Di norma, si applicano una volta al giorno. In casi eccezionali, possono essere applicati due volte al giorno. Questo trattamento è generalmente raccomandato fino alla guarigione delle lesioni.

## Inibitori topici della calcineurina

Gli inibitori topici della calcineurina, come tacrolimus e pimecrolimus, sono principi attivi utilizzati per il trattamento esterno della dermatite atopica e di altre malattie cutanee. Hanno un effetto antinfiammatorio e immunosoppressivo, cioè inibiscono le funzioni del sistema immunitario.

## Fototerapia / terapia della luce

La terapia della luce o fototerapia agisce sulla pelle attraverso effetti fisici. Le aree cutanee interessate vengono irradiate con raggi ultravioletti (UV-A o UV-B). La terapia della luce ha un effetto antinfiammatorio e può essere utilizzata per trattare i disturbi acuti.

# ADERENZA ALLA TERAPIA

**Il prerequisito più importante per il successo del trattamento è l'aderenza alla terapia. Dedicandole quotidianamente le dovute attenzioni, porrà le basi per la salute della Sua pelle.**



In particolare, la terapia di base richiede perseveranza. Riservi una pulizia delicata e una cura protettiva alla Sua pelle anche se attualmente non mostra segni di infiammazione. In questo modo riuscirà a controllare a lungo la neurodermite.



Se ha dubbi sulla terapia in corso, consulti il Suo medico curante. Insieme a lui troverà sicuramente una soluzione.



Modifichi il dosaggio o la frequenza di assunzione dei farmaci / l'applicazione del piano terapeutico solo previa consultazione con il medico curante.

## Cosa può aiutarLa a ricordarsi di seguire la terapia?

- Imposti una sveglia che Le ricordi di assumere/applicare i medicinali.
- Sostituisca il prodotto per la doccia con un prodotto medico.
- Fotografi regolarmente i progressi della Sua terapia: questo La motiverà!
- Scambi informazioni con altre persone affette.

# CONSIGLI

**PER AFFRONTARE  
LA PELLE SECCA  
E LA NEURO-  
DERMITE**



Fare docce o bagni il più possibile brevi e freschi



Dopo la doccia / il bagno tamponare la pelle invece di strofinarla



Non utilizzare ammorbidenti o detersivi molto profumati durante il lavaggio



Le tecniche di rilassamento (ad esempio yoga, rilassamento muscolare progressivo, training autogeno) possono aiutare a gestire lo stress psicologico



Lavarsi usando un prodotto adatto con pH neutro (a base di olio) anziché un gel doccia schiumoso contenente tensioattivi



Dopo la doccia/il bagno applicare la crema sulla pelle quando è ancora umida



Indossare gli indumenti a contatto con la pelle con le cuciture rivolte verso l'esterno per evitare irritazioni. Se necessario, togliere le etichette dai vestiti



Applicare un'abbondante quantità di protezione solare ed evitare la sovraesposizione al sole

ANT459 / 1 | 22



Merz Pharma (Svizzera) SA, Allschwil



**Carbon neutral**  
Prodotto di stampa  
ClimatePartner.com/10280-2211-1001

