

The illustration features four circular frames arranged around a central blue area. The top-left frame shows a piglet with a neutral expression. The top-right frame shows a piglet with a slight smile. The bottom-left frame shows a piglet wearing a light blue collared shirt. The bottom-right frame shows a grey wolf with a wide, toothy grin. The background is white with scattered snowflakes and small colored dots in blue, orange, and green.

Los tres cerditos y el viento feroz!

Adaptación realizada por la Dra. Mercedes Escarner

Al lado de sus padres, tres cerditos habían crecido alegres en una cabaña del bosque. Y como ya eran mayores, sus papás decidieron que era hora de que construyeran, cada uno, su propia casa. Los tres guapos y graciosos cerditos con su fina y delicada piel, se despidieron de sus papás, y fueron a ver como era el mundo.



El primer cerdito, el perezoso de la familia, decidió hacer una casa de paja, sin ladrillos ni cemento por lo que su casa permitía pasar el aire y no le aislaba bien... En un minuto la choza estaba ya hecha. Y entonces se fue a jugar, retozando en el barro y sin cuidar su casa se fue a dormir.



El segundo cerdito, un glotón,
prefirió hacer la cabaña de
madera, tampoco utilizó ni
ladrillos ni cemento, por lo
que también se colaba el
aire y podría entrar polvo y
sustancias perjudiciales. No
tardó mucho en construirla.
Y luego se fue a comer
manzanas y se junto con su
hermano en el barrizal.





El tercer cerdito, muy trabajador; optó por construirse una casa de ladrillos y cemento. Tardaría más en construirla pero estaría más resguardado. El sabía que si la casa era de ladrillos, estaría mas protegido de todos los elementos externos como el frío o el polvo. Después de un día de mucho trabajo, la casa quedó preciosa. Pero ya se empezaban a oír los aullidos del lobo en el bosque.



No tardo mucho el lobo en acercarse a las casas de los tres cerditos. Hambriento, el lobo se dirigió a la primera casa y dijo: ¡Ábreme la puerta! ¡Ábreme la puerta o soplaré y tu casa tiraré!. Como el cerdito no la abrió, el lobo sopló con fuerza y derrumbó la casa de paja, el cerdito no tenía ninguna defensa, su casa al igual que su piel no tenía ninguna protección de ladrillos ni cemento, *por lo que se quedó expuesta al aire frío, el agua y el polvo que le irritaban.*





El cerdito, temblando de miedo, salió corriendo y entró en la casa de madera de su hermano. El lobo le siguió. Y delante de la segunda casa, llamo a la puerta, y dijo: ¡Ábreme la puerta! ¡Ábreme la puerta o soplaré y tu casa tiraré!

Pero el segundo cerdito no la abrió y el lobo sopló y sopló, y la cabaña se fue por los aires, igual que la casita de paja, no representaba ninguna barrera a ese aire huracanado del lobo, por lo que entraba aire frío, agua y polvo que irritaban su piel.

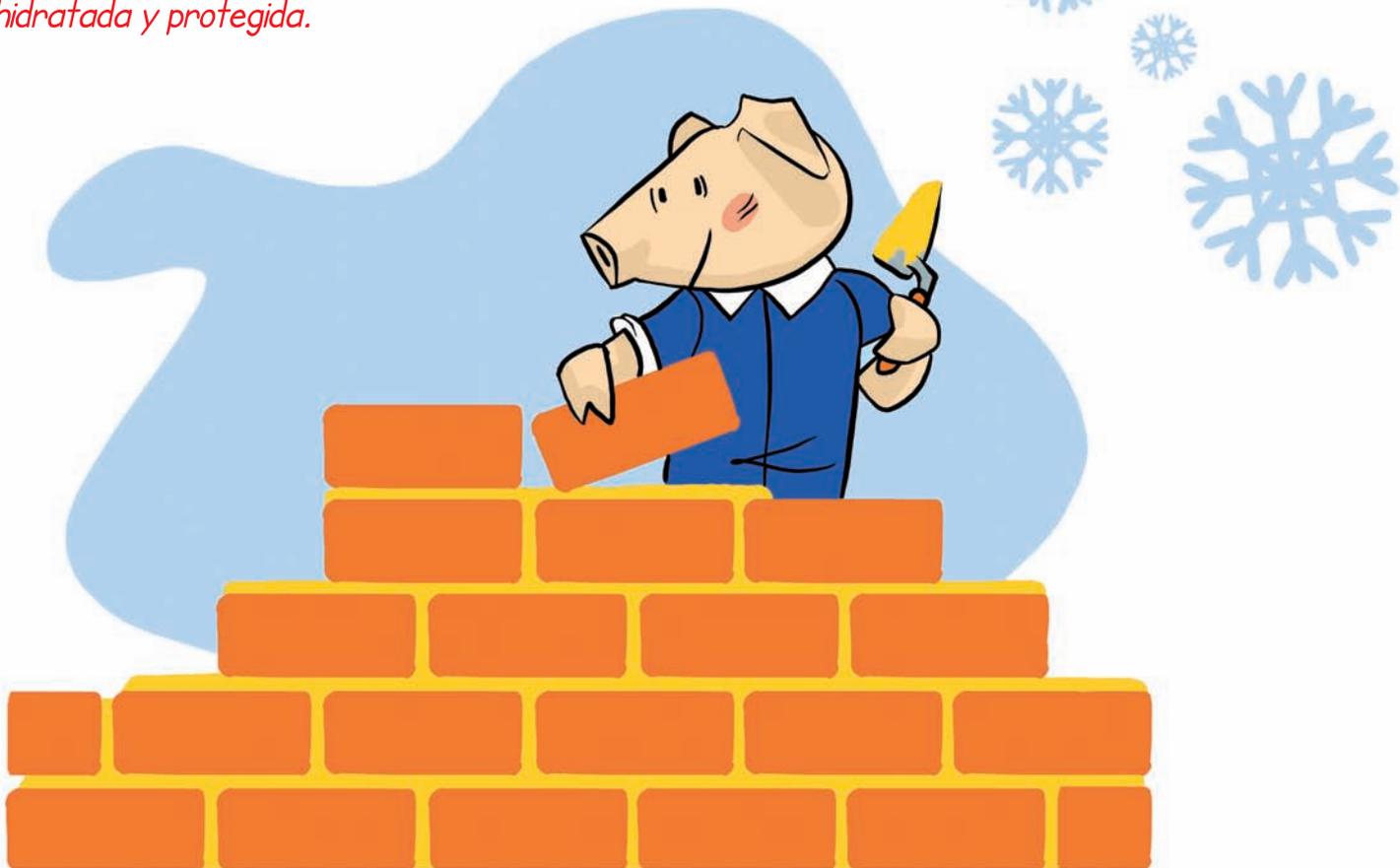
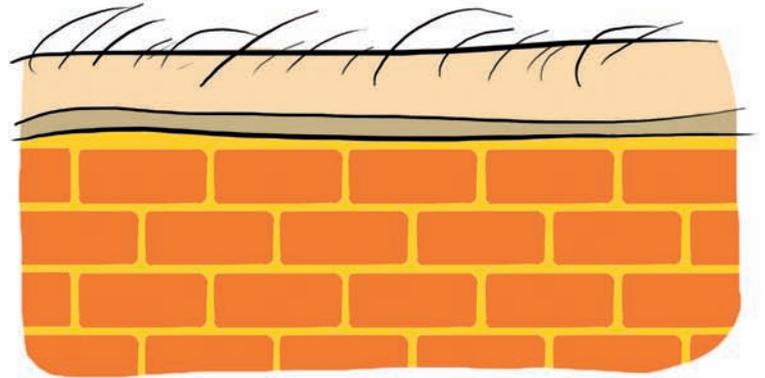
Asustados, los dos cerditos corrieron y entraron en la casa de ladrillos de su otro hermano. Pero, como el lobo estaba decidido a comérselos, llamó a la puerta y gritó: ¡Ábreme la puerta! ¡Ábreme la puerta o soplaré y tu casa tiraré! Y el cerdito trabajador le dijo: ¡Sopla lo que quieras, pero no la abriré! Entonces el lobo sopló y sopló. Sopló con todas sus fuerzas, pero la casa ni se movió. La casa era muy fuerte y resistente. Los ladrillos junto con el cemento eran una buena barrera para todos los factores externos y aunque el lobo soplase y soplase, *los ladrillos no se movían y no permitían, al aire, frío, agua y alérgenos del polvo penetrar.*



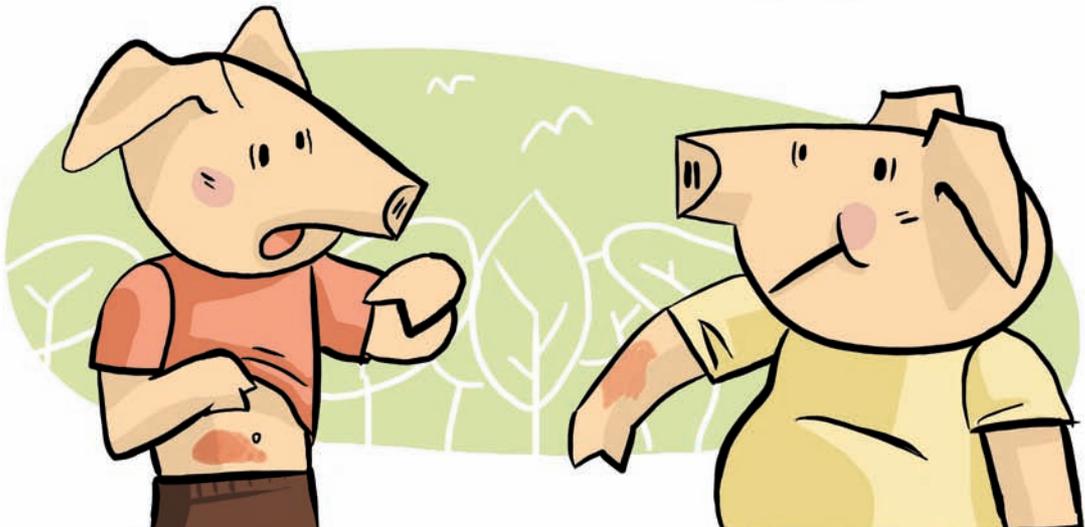
El lobo se quedó casi sin aire. Pero aunque el lobo estaba muy cansado, no desistía. Trajo una escalera, subió al tejado de la casa y se deslizó por el pasaje de la chimenea. Estaba empeñado en entrar en la casa y comerse a los tres cerditos como fuera. Pero lo que él no sabía es que los cerditos pusieron al final de la chimenea, un caldero con agua hirviendo. Y el lobo, al caerse por la chimenea acabó quemándose con el agua caliente. Dio un enorme grito y salió corriendo y nunca más volvió. Así los cerditos pudieron vivir tranquilamente. Y tanto el perezoso como el glotón aprendieron que sólo con el trabajo se consiguen las cosas.



Aprendieron que la piel, como las casitas, se tiene que cuidar; hay que reparar, poner y pegar bien los ladrillos para que cumplan su función de barrera. Como en un muro, estos ladrillos que son los corneocitos (células que forman la capa externa de la piel), se mantienen agrupados por unas estructuras que se llaman corneosomas y que serían como barritas de hierro y gracias al cemento que son los lípidos "grasas" que permiten la retención de agua en la piel, manteniéndola hidratada y protegida.



Cuando la piel tiene eczema, "dermatitis atópica", los ladrillos (corneocitos), no cumplen bien su función de barrera, es como si las barras de hierro estuviesen oxidadas, lo cual permite que se rompan con más facilidad, permitiendo que desencadenantes como el frío, el agua con cloro, los ácaros del polvo, jabones agresivos, alteren esta capa y el muro se desintegra. Los ladrillos de la piel atópica son menos resistentes y están rodeados de menos cemento (lípidos), por lo que son más sensibles al frío y a los jabones agresivos que pueden oxidar las barras de hierro y romper la pared. Si los ladrillos no están bien unidos permiten tanto la salida del agua del interior que ocasiona la piel seca, como la entrada de jabones irritantes, microbios, ácaros del polvo y otros desencadenantes: la piel se inflamará, se producirá un brote agudo de la dermatitis, y picará y el muro se desintegrará. Podemos recuperarlo usando un antiinflamatorio tópico y reparando y cuidando el muro con los consejos de higiene, hidratación y vida sana.



Así los cerditos aprendieron a cuidar su piel:

1. Manteniendo la barrera cutánea en las mejores condiciones posibles a través de la hidratación, con aplicación diaria, sobretodo después del baño (mejor aplicarlos con la piel húmeda). Usar cremas hidratantes especiales para pieles atópicas, que favorecen la retención de agua en la piel.
2. El baño debe ser corto, de 5-10 minutos con agua poco caliente. Utilizar productos de higiene suaves, especiales para la piel atópica. El secado tras el baño sin frotar.
3. Usar ropa de algodón y evitar materiales sintéticos o de lana que pueden irritar la piel.
4. Mantener una temperatura adecuada de la casa, entre 18 y 20°C.
5. Disminuir los factores irritantes de alrededor; tener la casa limpia de polvo.
6. Pueden realizar ejercicio, duchándose después del deporte para eliminar el sudor; también pueden nadar si no tienen brote, aclarándose al salir de la piscina.
7. Importante tener las uñas limpias y cortas para evitar con el rascado infectar la piel. Si hace falta por la noche poner manoplas. Administrar antihistamínico para evitar el picor; recetado por su pediatra.
8. Pueden comer de todo y sano, solo se prohíbe alimentos si el niño tiene alergia.
9. Si aparece un brote de eccema, los papás aplicaran la crema de tratamiento en las zonas de dermatitis.

**Y colorín colorado el cuento hemos acabado y
nuestra piel hemos cuidado e hidratado...**



Material divulgativo realizado con la colaboración de:



Sociedad
Dermatológica



Dra. Martín Mateos: Monografía sobre tratamiento de consenso de la DA. SEICAP.
Grupo de dermatitis atópica de SEICAP.