

Dr. Leon E Brown
7610 Carroll Avenue #460
Takoma Park, MD 20912
(301) 270-5400

Check-list for eczema/Dry skin

1. Room temperature or cooler water for bath and showers/decrease shower pressure
2. Avoid direct sunlight/Wear sunscreen (Neutrogena ®, Aveeno ®)
3. Use BABY detergent for clothes and linen (DREFT, "ALL" FREE, IVORY SNOW)
4. Dove ®, Cetaphil ®, CeraVe® (a special cleanser for sensitive and dry skin-(no foaming)
5. Use Aquaphor® for lubrication (over-the-counter)
6. Keep nails cut short (prevents from breaking the skin)
7. Increase water intake
8. Cool compress for itch relief as often as needed no restriction
9. Avoid fragrances on skin
10. Take Allegra, Claritin, Benadryl or Zyrtec pills for itching (OTC If Noted By Doctor)
11. Wear gloves when possible(for hand eczema patients Only)
12. Keep a written & photo DIARY of skin, food, and physical activities bring it on your next visit

Dr. Leon E Brown
7610 Carroll Avenue #460
Takoma Park, MD 20912
(301) 270-5400

Check-list for eczema/Dry skin

1. Room temperature or cooler water for bath and showers/decrease shower pressure
2. Avoid direct sunlight/Wear sunscreen (Neutrogena ®, Aveeno ®)
3. Use BABY detergent for clothes and linen (DREFT, "ALL" FREE, IVORY SNOW)
4. Dove ®, Cetaphil ®, CeraVe® (a special cleanser for sensitive and dry skin-(no foaming)
5. Use Aquaphor® for lubrication (over-the-counter)
6. Keep nails cut short (prevents from breaking the skin)
7. Increase water intake
8. Cool compress for itch relief as often as needed no restriction
9. Avoid fragrances on skin
10. Take Allegra, Claritin, Benadryl or Zyrtec pills for itching (OTC If Noted By Doctor)
11. Wear gloves when possible(for hand eczema patients Only)
12. Keep a written & photo DIARY of skin, food, and physical activities bring it on your next visit

Dr. Leon E Brown
7610 Carroll Avenue #460
Takoma Park, MD 20912
(301) 270-5400

Recomendaciones PARA PACIENTES CON ECZEMA O PIEL RESECA

1. Al bañarse o ducharse use agua fresca o fría (NO CALIENTE)
2. Evite la luz solar directa / Use protector solar (Neutrogena®, Aveeno®)
3. Usar detergente de bebé para lavar su ropa (DREFT, "ALL" FREE, IVORY SNOW)
4. Recomendamos el jabón Dove®, Cetaphil®, o CeraVe® para ayudar con el tratamiento de su piel (no contiene olor y no hace espuma, es tipo loción)
5. Para resequedad de la piel recomendamos AQUAPHOR® para lubricación
6. Mantenga sus uñas cortas (para prevenir roptura en la piel)
7. Aumente el consumo de agua (la recomendación diaria es de 8 vasos)
8. Usar compresa fría para aliviar la picazón, use cuantas veces sea necesario
9. Evite perfume o cualquier tipo de fragancia en la piel
10. Tome ALLEGRA, CLARITIN, BENADRYL o ZYRTEC para la comezón, si es recomendado por el doctor (esta medicina la puede comprar sin receta)
11. Use guantes cuando sea posible (para los pacientes de eczema de manos solamente)
12. Para controlar el tratamiento de su piel necesitamos que mantenga un diario escrito & foto de todas las ocurrencias en su piel y traerlo en su próxima visita

Dr. Leon E Brown
7610 Carroll Avenue #460
Takoma Park, MD 20912
(301) 270-5400

Recomendaciones PARA PACIENTES CON ECZEMA O PIEL RESECA

1. Al bañarse o ducharse use agua fresca o fría (NO CALIENTE)
2. Evite la luz solar directa / Use protector solar (Neutrogena®, Aveeno®)
3. Usar detergente de bebé para lavar su ropa (DREFT, "ALL" FREE, IVORY SNOW)
4. Recomendamos el jabón Dove®, Cetaphil®, o CeraVe® para ayudar con el tratamiento de su piel (no contiene olor y no hace espuma, es tipo loción)
5. Para resequedad de la piel recomendamos AQUAPHOR® para lubricación
6. Mantenga sus uñas cortas (para prevenir roptura en la piel)
7. Aumente el consumo de agua (la recomendación diaria es de 8 vasos)
8. Usar compresa fría para aliviar la picazón, use cuantas veces sea necesario
9. Evite perfume o cualquier tipo de fragancia en la piel
10. Tome ALLEGRA, CLARITIN, BENADRYL o ZYRTEC para la comezón, si es recomendado por el doctor (esta medicina la puede comprar sin receta)
11. Use guantes cuando sea posible (para los pacientes de eczema de manos solamente)
12. Para controlar el tratamiento de su piel necesitamos que mantenga un diario escrito & foto de todas las ocurrencias en su piel y traerlo en su próxima visita