

SERVICIO DE DERMATOLOGÍA

CUIDADO DE LAS MANOS

Las lesiones en las manos son frecuentes, dependen de la sensibilidad de su piel y del contacto con sustancias agresivas, que pueden causar irritación o alergia. El tratamiento de sus manos **depende en gran parte de usted**, no es rápido ni mágico. Lea estas instrucciones con detenimiento, son muy importantes.

Protección -guantes.

Las manos enfermas necesitan muchísimo cuidado. Además de “evitar” usar sus manos, los guantes son una excelente protección:

- Utilice guantes de plástico, de cloruro de polivinilo o de nitrilo para evitar el contacto con sustancias agresivas. Procure **no utilizar guantes de goma**, ya que la goma puede producir o empeorar el eczema. Si no puede prescindir de los de goma, póngase siempre debajo guantes de algodón.
- Mantenga las **manos siempre secas**. Deseche los guantes estropeados o con agujeros. Use guantes de algodón debajo de los de plástico, para evitar la humedad. Procure no llevar los guantes puestos más de 15-20 minutos seguidos, retírelos o cambie de guantes. Evite el uso de agua muy caliente para el fregado, ya que los guantes no transpiran, se suda más y la piel se irrita más fácilmente. Lave los guantes a menudo.
- Utilice guantes fuertes de cuero para trabajos rudos de fricción o presión. *“Estropee sus guantes, no sus manos”*.
- En la temporada de frío use guantes de lana con forro de hilo interior para evitar la sequedad y el resquebrajamiento de la piel.

Es aconsejable usar como protección adicional **una crema hidratante simple o vaselina pura no perfumada**.

Evitación.

Solicite ayuda para realizar los trabajos que le supongan estar en contacto con las sustancias que sabe que le empeoran o agravan su eczema de manos.

Evite el contacto directo con:

- *Uso doméstico*: detergentes, jabones, limpiadores, disolventes, abrillantadores, barnices, betunes o cremas de zapatos, estropajos, bayetas, plantas y animales.
- *Cosméticos*: evite el contacto con champús y otros productos para el cabello como lociones, perfumes, cremas o tintes. Que otra persona lo haga por usted (por ejemplo, que otra persona le lave la cabeza).

- *Los alimentos frescos* a menudo irritan la piel: patatas, cebollas, ajos, tomates, cítricos. Evite pelar o exprimir estos productos. No limpie ni manipule pescado, carne cruda, masa de pan, u otros alimentos húmedos.
- *Trabajos:* trementina-aguarrás, pinturas, solventes, gasolina, pegamentos, grasas o aceites, cementos, colorantes.
- *Medicamentos:* no use medicamentos que no sean de prescripción médica. Comunique a su dermatólogo todos los fármacos tópicos u orales que esté utilizando.

Si además usted ha sido diagnosticado de alergia de contacto a algún producto determinado (por ejemplo, níquel, cromo o componentes de las gomas) deberá seguir aparte de estas normas, las instrucciones sobre la sustancia a la que es alérgico que le proporcione su dermatólogo.

Lavado de las manos.

Ponga mucha atención en el lavado de sus manos, no lo haga con mucha frecuencia.

- Quítese los anillos y pulseras antes del lavado y en el trabajo del hogar, a que éstos suelen retener sustancias irritantes.
- Lave y aclare sus manos con abundante agua templada
- No debe utilizar jabones que contengan alquitrán, azufre ni perfumes o fragancias. Es muy recomendable el uso de **jabones sin detergentes (syndets) o sustitutivos del jabón** como los panes dermatológicos o las lociones limpiadoras. Séquese bien con una toalla limpia y suave, sin frotar demasiado, sin olvidar los espacios entre los dedos.

Recuerde que **una vez curadas las lesiones debe seguir protegiéndose** las manos, ya que éstas siguen siendo muy sensibles a los productos de uso cotidiano. La piel no recupera sus funciones naturales (resistencia, suavidad, etc) hasta seis o más meses después de curada, por lo que puede observar que sustancias que antes toleraba ahora son causa de irritación en sus manos. Cuídese.