

12.16. Eccema de las manos. Dermatitis de contacto

Esta dermatitis se produce por el contacto de la piel con sustancias irritantes (jabones, agua, tintes de pelo, cremas, perfumes, productos de limpieza, detergentes, disolventes, abrillantadores, crema de zapatos, cemento, pegamentos, colorantes, pinturas, gasolina, grasas, plantas, animales, y algunos alimentos como las patatas, cebolla, ajo, tomate, condimentos, verduras, pescado, limones, naranjas, etc.).

Es una enfermedad muy frecuente en las manos de personas que manejan productos irritantes sin protección o que se mojan las manos a menudo, como aquellas que se ocupan de las tareas de la casa o el personal de peluquerías.

La dermatitis de contacto produce picor y pequeñas lesiones en la piel.

¿Qué puede hacer?

- El eccema de las manos puede resultar molesto y es necesario que tenga mucha paciencia.
- La dermatitis producida por sustancias irritantes se cura si evita totalmente el contacto con dichas sustancias. Como esto suele ser difícil, su principal tarea debe ser proteger sus manos de los productos que las irritan. Para ello, y aunque resulte incómodo, utilice guantes de algodón.
- Si necesita mojarse las manos, deberá ponerse otros guantes de goma encima de los de algodón. Los de goma no deben ponerse directamente sobre la piel. Actualmente se fabrican guantes de goma forrados de algodón para que resulten más cómodo. También se fabrican guantes con otros materiales que no necesitan forro de algodón, pero son más caros.
- No utilice guantes rotos.
- Quítense los anillos, pulseras y reloj mientras se lava o se moja las manos. El motivo es que pueden quedar restos de jabón y agua debajo de ellos y aumentar la irritación.
- Organice las labores domésticas para mojarse las manos el menor número de veces posible. Por ejemplo, lave toda la vajilla usada de una sola vez y no se moje constantemente las manos sin protegerse.



- **Séquese** siempre muy bien las manos con una toalla limpia.
- También es muy importante que mantenga la piel bien hidratada. Si la piel está seca, se irritará con más facilidad. Utilice crema hidratante en las manos varias veces al día, siempre que lo necesite.
- Es probable que el eccema empeore en las épocas de frío. Si es así, protéjase las manos del frío con guantes.
- En ocasiones necesitará un tratamiento para aliviar el picor y las lesiones que se producen en la piel. Sea constante y utilícelo todas las veces que su médico o médica le recomiende.
- Después de curarse las lesiones, sus manos ya no serán como antes. Serán más sensibles y se irritarán con más facilidad. Es necesario que siga protegiéndolas.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Cuando tenga peor las lesiones de la piel y sea necesario realizar un tratamiento para mejorarlas.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/00869.htm>
- www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2011-200_sp/