



# CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE EL ECCEMA DE MANOS

## ¿Qué es el eccema de manos?

En general, hablamos de eccema refiriéndonos a una reacción inflamatoria de la piel caracterizada por enrojecimiento, descamación y picor que, en los casos más intensos, se acompaña de pequeñas vesículas de contenido líquido.

## ¿Cuál es el tipo de eccema de manos más frecuente?

Con gran diferencia, la causa más frecuente de eccema de las manos es el eccema irritativo. Diferentes factores como la limpieza excesiva de las manos, la humedad mantenida, sustancias detergentes, productos cáusticos o ácidos, el polvo o la tierra pueden alterar la estructura normal de la capa más superficial de la piel y producir eccema. Algunas profesiones como el personal sanitario, personal de limpieza, trabajadores de la construcción, jardineros y agricultores, trabajadores del hogar, entre otros, presentan un elevado riesgo para desarrollar, en algún momento, algún episodio de eccema irritativo en las manos.

## ¿Qué tipos de eccema de manos existen?

Existen muchos tipos distintos de eccema de las manos. Sin embargo, a grosso modo, pueden distinguirse dos tipos: un grupo de eczemas denominados irritativos y un segundo grupo de eczemas de tipo alérgico. En un eccema irritativo, la exposición puntual, o repetida y continuada a una/s sustancia/S o factor/es irritante/s, da lugar a lesiones inflamatorias cutáneas. Se desarrolla en cualquier individuo expuesto a estos factores o sustancias responsables. En contraste, en el eccema alérgico de contacto, dicha inflamación se observa exclusivamente en personas previamente sensibilizadas a sustancias concretas. Sólo aparece en aquellos individuos sensibilizados, en los que un contacto mínimo a estas sustancias da lugar al desarrollo de lesiones de eccema.



## ¿Cuándo debe sospecharse que un eccema de manos es de origen alérgico?

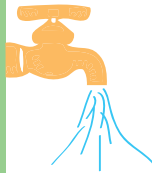
En general, cuando se observa una reacción cutánea con enrojecimiento intenso, mucho picor y que muchas veces se acompaña de pequeñas vesículas con líquido y, especialmente, si sobrepasa las manos y afecta a otros lugares de la piel. En estos casos, es aconsejable consultar a su dermatólogo para que valore si se trata de un eccema de contacto alérgico a alguna sustancia. Las pruebas de alergia (epicutáneas) pueden confirmar que se trata de un eccema de tipo alérgico. Su práctica no está indicada en los eccemas de tipo irritativo.

## ¿Qué debo hacer para evitar la aparición de un eccema de manos?

Las personas con eccema en las manos presentan un elevado riesgo de cronificación si no se adoptan las medidas necesarias para evitarlo. Es muy importante evitar los factor irritantes que alteran la función barrera cutánea y favorecen la inflamación y el eccema. Deberían:

- Evitar un lavado excesivo de las manos. En profesiones que lo requieran, como el personal sanitario, sustituir, en la medida que sea posible, el lavado con agua y jabón por soluciones hidroalcohólicas.
- Evitar contacto con productos químicos agresivos como detergentes, ácidos, cáusticos (lejía) y disolventes, utilizando guantes protectores.
- Evitar el roce continuo y el desgaste mecánico de la piel, especialmente en profesiones como la construcción, agricultura y jardinería, utilizando guantes protectores adecuados adaptados al trabajo que se desarrolle.
- Aplicar periódicamente productos emolientes con el objetivo de restaurar la barrera cutánea lesionada. Existe un gran número de cremas, pomadas y ungüentos, con proporciones variables de agua y grasas respectivamente. En general, cuando más seca y engrosada está la piel, se aconseja la aplicación de pomadas y ungüentos, aunque son preparados grasos y poco agradables de aplicar. Como tratamiento de mantenimiento y cuando las alteraciones no son muy importantes, resulta suficiente la aplicación de cremas o incluso de espumas de fácil aplicación y cosmética agradable.

Si su dermatólogo le ha informado que es alérgico a alguna sustancia por contacto, debe evitar el contacto con productos que contengan esta sustancia.



## ¿Resulta suficiente con evitar los irritantes y aplicar productos hidratantes para solucionar el eccema de manos?

En casos leves, el cambio de los hábitos anteriormente mencionado, puede solucionar el problema. En casos más avanzados, puede ser necesario consultar al dermatólogo antes de iniciar un tratamiento específico para el eccema de manos que consiga reducir la inflamación y mejorar el picor. Una vez controlado el brote de eccema, resulta esencial consolidar un cambio en los hábitos diarios con el objetivo de evitar nuevos episodios.

