



## DERMATITIS IRRITATIVA DE MANOS

### INSTRUCCIONES A SEGUIR:

1. 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.  
Utilice agua templada y aclare las manos abundantemente bajo el chorro del grifo.  
Quítense los anillos y pulseras antes del lavado y en el trabajo del hogar.  
Séquese bien con una toalla limpia y suave, sin frotar demasiado, secando bien los espacios entre los dedos.
2. Lávese las manos con jabón sin detergente, que no contenga perfumes, fragancias, alquitrán, azufre, etc...  
Evite el contacto con líquidos, sustancias limpiadoras o jabones especiales.
3. Evite el contacto con los detergentes (jabones para lavadora, lavavajillas, etc...)  
Poner en la máquina la cantidad justa de detergente, utilizando guantes para la medición y para manipular los paquetes.  
Evite también el contacto con líquidos, sustancias limpiadoras o jabones especiales.
4. Evitar el contacto con disolventes, limpia-metales, gasolina, aguarrás, barnices y abrillantadores para el suelo, limpia-cristales, cremas y betunes para el calzado.
5. Evite el contacto con champús y otros jabones para el pelo (que otra persona le lave la cabeza).  
No se aplique usted mismo/a lociones, cremas ni tintes para el cabello.
6. A menudo los alimentos frescos irritan la piel.  
Evite el contacto directo con patatas, tomates frescos, cebolla, cortezas de cítricos, carne cruda, masa de pan, etc...  
Evite pelar o exprimir estos productos.
7. Cuando hace frío use siempre guantes (a ser posible de lana con forro de hilo interior).  
Procure no utilizar guantes de goma; utilice guantes de plástico o de cloruro de polivinilo, ya que la goma puede producir o empeorar el eczema.  
Utilice guantes de hilo por dentro de los guantes de plástico. Disponga de varios pares de guantes y cámbielos frecuentemente si se humedecen las manos.  
Evite el uso de agua muy caliente para el fregadero, ya que los guantes no transpiran, se suda más y la piel se irrita más fácilmente.  
Lave los guantes a menudo.
8. Es recomendable el uso de máquinas lavadoras y lavaplatos, así como el uso de descalcificadores para ablandar el agua si es demasiado dura.
9. Recuerde que la piel no recupera sus funciones naturales (resistencia, suavidad, etc...) hasta al menos 4-6 meses después de curada, por lo que deberá seguir cumpliendo las instrucciones durante varios meses.
10. Si además usted tiene alergia a alguna sustancia determinada (por ejemplo: níquel, cromo, componentes de las gomas, etc...), deberá seguir además de estas normas, las instrucciones que sobre cada alérgeno (sustancia a la que es alérgico/a) le proporcione su dermatólogo/a.