

CONSEJOS PARA EL PACIENTE CON DERMATITIS DE MANOS

Para acelerar la curación y prevenir recaídas de su dermatitis, debe recordar lo siguiente:

- **LAVADO DE MANOS:** Use agua templada y jabón sin ningún perfume, alquitrán o azufre. Emplee poco jabón y aclare las manos totalmente. Séquelas con una toalla limpia y seca, no olvidando el secado entre dedos. Los anillos pueden retener sustancias irritantes, por lo que debe quitárselos cuando realice algún trabajo y siempre que vaya a lavarse.
- Evitará al máximo posible el contacto con detergentes y otros agentes de limpieza fuertes (limpiadores de metales, ceras de limpieza de suelos, automóviles, muebles, limpiacristales, etc.). Evitará así mismo el contacto con disolventes como petróleo, gasolina, acetona, tricloroetileno, etc.
- Evitará la manipulación de productos de peluquería: champú, tintes capilares, lociones, etc. Hágase lavar el pelo por otra persona o utilice guantes de plástico fino de un solo uso.
- Evitará el contacto con jugos de tomate, ajo, cebolla, patata, limones, naranjas, verduras, etc., utilizando para su protección guantes de plástico fino de un solo uso.
- Protegerá sus manos de la sequedad y fisuras debidas al frío, utilizando guantes de piel sin forro.
- Para el lavado de platos, ropas y el manejo de los productos arriba expuestos, utilizará guantes de plástico fino, de un solo uso. Si uno de estos guantes se agujereara, cámbielo pues es peor llevarlos de esta manera que no llevar nada. Guarde los paquetes y frascos de productos irritantes limpios, sin ningún resto en el exterior.
- Cuando vaya a emplear los guantes antedichos durante un tiempo prolongado, debe aplicarse previamente una crema de protección
- Recuerde que la resistencia de la piel está disminuida al menos durante 4-5 meses después de haber desaparecido su dermatitis, por lo que aunque esté completamente curada seguirá cumpliendo estos consejos.
- Con el empleo de lavaplatos y lavadoras pueden evitarse posteriores recaídas.