

Servicio de Dermatología Hospital del Henares

El Servicio de Dermatología es un servicio médico y quirúrgico con el propósito de satisfacer las necesidades de nuestros pacientes conforme a la mejor evidencia científica y técnica, así como con los mejores recursos técnicos puestos a su alcance. Tratamos patologías dermatológicas, muchas de ellas con consultas específicas y monográficas. Además, desarrollamos una importante actividad quirúrgica.

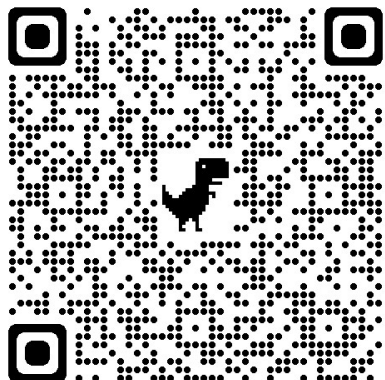
Para ganar en agilidad y ofrecer una rápida solución a los problemas de nuestros pacientes, somos pioneros en la implantación de **la teleconsulta dermatológica**, así como en **e-consultas** con nuestros compañeros de Atención Primaria.

Contacto

Secretaría. Planta 3, Soporte Médico 3 Horario 8:00 a 15:00 horas
Teléfono 91 1912209

Hospital Universitario del Henares. Avenida de Marie Curie, s/n.
28822 Coslada

Más información en la página web Servicio de Dermatología



*Documento aprobado en la Comisión Local
de Coordinación de la información en
enero de 2024*

Documento informativo para pacientes con Eczema crónico de manos

Servicio de Dermatología

¿Qué es el eczema crónico de manos?



El eczema o dermatitis de manos es una **inflamación de la piel** de las manos. Estas manos con eczema suelen estar enrojecidas, secas, ásperas, con descamación y con tendencia a hacerse grietas; a veces aparecen pequeñas vesículas llenas de líquido. La persona normalmente se queja de sequedad, tirantez y picor o incluso dolor. Lo más frecuente es que se afecte la palma de las manos, seguido de los dedos y el dorso de la mano. No es una enfermedad contagiosa.

En este folleto le vamos a indicar los cuidados y las principales recomendaciones que puede seguir si padece de eczema crónico de manos.

Tipos de eczemas

Podemos distinguir a grandes rasgos 2 tipos de eczema de manos:

- **Eczema de manos irritativo:** se debe al continuo contacto de la piel con sustancias que son irritantes como el lavado continuo de las manos, detergentes, cáusticos, etc. También influye la humedad, la oclusión, el sudor y el roce. Es el más frecuente de los dos y puede aparecer en cualquier persona que se exponga a estas situaciones.
- **Eczema de manos alérgico:** Se debe al contacto con una sustancia concreta a la que la persona se ha hecho alérgica previamente. Para demostrarlo hay que realizar pruebas de alergia que no están indicadas en todos los casos. Generalmente estas alergias son de por vida, por lo que siempre habrá que evitar la sustancia a la que uno es alérgico.



¿Qué debo hacer para evitar el eczema de manos o que este mejore?

- Debe **evitar el lavado excesivo** de las manos. Si su profesión lo requiere (por ejemplo, personal sanitario) sustituya el lavado con agua y jabón por desinfectantes de base alcohólica.
- Evite usar el agua muy caliente, incluso usando guantes. Es mejor emplear **agua tibia**.

- Evite jabones fuertes o perfumados. Es preferible usar **productos sin jabón** y sin perfumes.
- Quítese los anillos antes de realizar trabajos húmedos o en el lavado de manos, ya que estos suelen retener los irritantes.
- A la hora de secarse es mejor una palmadita en lugar de frotarse las manos.
- Aplicar **cremas hidratantes** después del lavado. Cuando la piel está muy seca, aquellas muy grasas (pomadas y ungüento) parecen funcionar mejor, pero pueden resultar incómodas y pocas prácticas para el trabajo diario.
- Evitar sustancias irritantes y alérgicas: Evite el contacto con sustancias irritantes como jabones, detergentes, cáusticos (lejía), disolventes, estropajos, etc.
- Mientras se lava el pelo debe usar guantes de vinilo. Si esto no es posible, use la mano que esté menos afectada por la dermatitis.
- En la preparación de la comida trate de minimizar el contacto con el jugo de fruta, frutas, verduras, carne cruda, la cebolla y el ajo.
- Use un cepillo de mango largo para lavar los platos, y si es posible considere el uso de un lavavajillas en lugar del lavado a mano.
- Si tras la realización de las pruebas resulta alérgico a alguna sustancia debe evitarla, asegurándose de que ninguno de los productos que usa lo contenga.
- Uso de guantes: Es recomendable utilizar guantes de algodón debajo de los guantes de goma, dado que la sudoración puede empeorar el eczema. Use guantes de algodón para hacer las tareas domésticas en general (por ejemplo, limpiar el polvo), así como para manipular telas o cartón.

Además de estas medidas, en muchas ocasiones el eczema de manos requerirá un tratamiento médico que variará según la severidad del mismo y las circunstancias de cada individuo. Inicialmente suelen emplearse los corticoides tópicos y en función de la respuesta obtenida se pueden plantear diversas medicaciones sistémicas o fototerapia.