



MÁS INFORMACIÓN SOBRE:



WWW.PIERREFABREECZEMAFUNDATION.ORG

DOCUMENTO ELABORADO CON EL APOYO
DE EXPERTOS DE LAS **SOCIEDADES CIENTÍFICAS**
DE DERMATOLOGÍA Y ALERGOLOGÍA



Grupos temáticos de la
Sociedad Francesa de
Dermatología (SFD)

Sociedad hermana
con la SFD

PROTEGER SUS MANOS

Sus manos son frágiles y la dermatitis
de manos es común.
La mayoría de las veces se trata
de una dermatitis por irritación,
que puede evitarse aplicando
unas medidas sencillas.
También puede tratarse de una
alergia, cuya causa debe
determinarse.

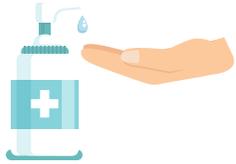


SI SUS MANOS ESTÁN SANAS



Es mejor lavarse las manos con agua y jabón (nada de lavavajillas ni disolventes).

Conviene limitar el número de lavados, ya que son irritantes cuando se hacen más de 10 veces al día.



Las soluciones hidroalcohólicas (SHA) constituyen una alternativa al lavado de manos y son eficaces a la hora de eliminar los microbios.



Hay que utilizar siempre guantes adaptados a la actividad que se realiza (fregado, limpieza, jardinería, bricolaje...).



SI SUS MANOS SON FRÁGILES Y A MENUDO ESTÁN SECAS, ESPECIALMENTE EN INVIERNO

Además de las medidas anteriores:

- A la hora de lavarse las manos, hay que usar **jabones suaves** (panes dermatológicos supergrasos o syndets)
- A pesar de la creencia popular, **las soluciones hidroalcohólicas (SHA) no agravan la sequedad** ni provocan alergias.

Son preferibles para la desinfección de las manos.



- Hay que aplicarse **cremas hidratantes** de forma periódica y cada vez que se laven las manos.
- En invierno, hay que protegerse las manos del frío (con cremas barrera y guantes de material cálido y suave)
- Conviene **adaptar los guantes** a la actividad desempeñada:
Para lavar y limpiar, hay que procurar usar guantes largos reutilizables, que estén limpios e intactos.
No es recomendable utilizar guantes de vinilo desechables, que no sirven para proteger contra los productos químicos.



SI SUS MANOS ESTÁN ROJAS, DAÑADAS, LE DUELEN O LE PICAN



¡Sus manos necesitan cuidados!

No espere más y consulte a su médico para:

- Instaurar un tratamiento adaptado
- Buscar los factores desencadenantes o agravantes

