



CONSELLS PRÀCTICS SOBRE L'ÈCZEMA DE MANS

Què és l'èczema de mans?

En general, parlem d'èczema referint-nos a una reacció inflamatòria de la pell caracteritzada per envermelliment, descamació i picor que, en els casos més intensos, s'acompanya de petites vesícules amb contingut líquid.

Quins tipus d'èczema de les mans hi ha?

Existeixen molts tipus diferents d'èczemes de les mans. En termes generals, cal diferenciar-ne dos: un grup d'èczemes anomenats irritatius i un segon grup d'èczemes de tipus al·lèrgic.

A l'èczema irritatiu, l'exposició puntual, o més sovint repetida i continuada a substàncies o factors irritants, donen lloc a lesions cutànies. Es desenvolupa en qualsevol individu exposat a aquest factors o substàncies.

Per altra banda, l'èczema al·lèrgic de contacte es desenvolupa en persones prèviament sensibilitzades a substàncies concretes. Només apareix en individus en els quals un contacte mínim a les substància a què és al·lèrgic dóna lloc a lesions d'èczema.

Quin és el tipus èczema de les mans més freqüent?

Amb gran diferència, la causa més freqüent d'èczema a les mans és l'èczema irritatiu. Diferents factors com la neteja excessiva de les mans, la humitat mantinguda, agents detergents, productes càustics o àcids, la pols o el terra, etc. poden alterar l'estructura normal de la capa més superficial de la pell i produir èczema. Professions com el personal sanitari, personal de neteja, treballadors de la construcció, jardiniers i agricultors, feines de la llar, entre d'altres, tenen un alt risc de desenvolupar, en algun moment, un episodi d'èczema irritatiu a les mans.

Quan s'ha de sospitar que l'èczema de mans és d'origen al·lèrgic?

En general, quan aparegui una reacció cutània amb envermelliment intens, molta picor i que moltes vegades s'acompanya de petites vesícules amb líquid i, sobretot, si sobrepassa les mans i afecta a d'altres llocs de la pell, és necessari consultar al seu dermatòleg per valorar si es tracta d'un èczema de contacte al·lèrgic a alguna substància amb la qual ha estat en contacte.

Les proves d'al·lèrgia (epicutànies) poden confirmar que es tracta d'un èczema de tipus al·lèrgic. La seva pràctica no està indicada en els èczemes de tipus irritatiu.

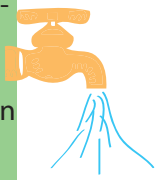


Què he de fer per evitar l'aparició d'èczema a les mans?

Les persones amb èczema a les mans tenen un alt risc que el seu procés es cronifiqui si no prenen mesures per evitar-ho. És molt important evitar els factor irritants que alteren la funció barrera cutània i afavoreixen la inflamació i l'èczema. Cal:

- Evitar el rentat excessiu de les mans. En professions que ho requereixin, com és el personal sanitari, substituir, en la mesura que sigui possible, el rentat amb aigua i sabó per sol·lucions hidroalcohòliques.
- Evitar contacte amb productes químics agressius com detergents, àcids, càustics (lleixiu) i dissolvents, utilitzant guants protectors.
- Evitar el fregament continu i el desgast mecànic de la pell, especialment en professions com la construcció, agricultura i jardineria, utilitzant guants adequats per la feina que es desenvolupi.
- Aplicar periòdicament productes per intentar restaurar la barrera cutània malmesa. Estan disponibles un gran nombre de cremes, pomades i ungüents, amb diferent proporció d'aigua i lípids respectivament. En general, quan la pell és més resseca i engruixida són preferibles les pomades i ungüents, encara que són més greixosos i menys agradables d'aplicar. Pel manteniment diari i quan les alteracions no són molt importants, és suficient amb productes en crema i, de més recent aparició, en escumes de fàcil aplicació i cosmètica agradable.

Si el seu dermatòleg li ha informat que és al·lèrgic a alguna substància per contacte, ha d'evitar el contacte amb productes que continguin aquesta substància.



És suficient evitar els irritants i aplicar productes hidratants per a solucionar l'èczema de mans?

En casos lleus, el canvi d'hàbits anteriorment esmentat pot solucionar el problema. En casos més avançats, és necessari que consulti al seu dermatòleg per iniciar un tractament específic per l'èczema de mans que aconseguixi disminuir la inflamació i millorar la picor. Una vegada controlat el brot d'èczema, és essencial un canvi en els hàbits diaris per evitar nous episodis.

