

## Medidas higiénicas para el eczema de manos

El eczema de manos es un problema importante social y de salud que afecta las manos tanto de amas de casa, estudiantes como de individuos en el área industrial asociado a pérdida de horas de trabajo u otras actividades por esta afección que requiere de manejo dermatológico. Aunque es importante establecer un diagnóstico para un mejor tratamiento es en hasta el 20% de los casos en los que no se encuentra un agente causal relacionado a la enfermedad y muchos casos se hacen crónicos. Las medidas de protección y cuidado siguiente ayudarán a reducir los episodios de irritación aplicándolas tanto en el trabajo como en casa o en actividades recreativas donde use las manos:

- Usar guantes por poco tiempo solo para evitar ensuciarse las manos y reducir la frecuencia de lavado.
- Usar guantes lo menos posible.
- Lavar las manos solo cuando están visiblemente sucias.
- Preferir gel antibacterial para el aseo particularmente cuando las manos no se ven sucias.
- En caso de usar guantes impermeables para trabajar con líquidos debe usar guantes de algodón abajo para evitar contacto con el hule.
- Aplicar cremas y emolientes protectores en el modelo de 3 etapas (Ver Abajo)
- Evitar anillos, reloj, pulseras, etc.
- Use abundante agua en el aseo de manos removiendo todo residuo de jabón (procure evitar el jabón).
- Secar bien las manos antes de usar guantes.
- Organizar el trabajo de manera que las tareas con humedad sean mínimas o por poco tiempo.

La recomendación de utilizar gel alcohólico anti-bacterial se basa en estudios que revelan un mayor efecto antiséptico con el gel en comparación con el detergente además de una menor irritación con el gel. El Modelo de tres etapas de protección de las manos consiste en aplicar cremas o emolientes protectores de la barrera cutánea antes de cualquier labor con las manos para evitar el contacto directo con sustancias irritantes, usar dermolimpiadores suaves sin detergente para la higiene, lo cual lleva la intención de remover de la superficie de la piel cualquier sustancia residual irritante y en tercer lugar aplicar cremas y emolientes protectoras de la barrera cutánea después de tareas manuales para una mejor reparación de la epidermis dañada o irritada.