

Dermatitis irritativo de contacto

La dermatitis irritativo de contacto es el eccema más frecuente en manos y pies. La piel está seca y enrojecida, pica y puede aparecer descamación.

Es más frecuente cuando la higiene con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas o derivados es excesiva. Estas sustancias eliminan la capa grasa que actúa como barrera protectora de la piel.

El jabón suele ser más agresivo que las soluciones hidroalcohólicas, ya que estas llevan una base de glicerina que reduce el efecto irritante. Los jabones *syndet* (sin detergente) irritan menos que los jabones habituales y desinfectan tanto como estos.

¿Cómo se puede prevenir?

- **Evitando agredir la piel.** Hay que intentar no desinfectarnos las manos con soluciones caseras o con alcohol, y hay que evitar el contacto directo con lejía u otros productos muy agresivos.

- **Aplicando crema o pomada hidratante.** Cuanto más untuosa sea, mejor. Favorece la barrera protectora de la piel. Tras desinfectar las manos se puede dejar pasar un rato antes de poner la crema.

¿Cómo se trata?

Si la dermatitis ya ha aparecido, se emplean **emolientes** como hidratante. Son hidratantes potentes que se recomiendan para pieles muy secas.

En las manos, si ya ha aparecido el eccema (piel seca y enrojecida, picor, descamación, tirantez, grietas), no toleraremos la crema hidratante. Entonces se tendrá que aplicar una **crema o pomada corticoide** tópica de potencia media o alta durante unos días (la prescribirá su médica o médico).

¿Qué cantidad de crema con corticoide debe ponerse? Poca. Por cada zona de la piel afectada del tamaño de la palma o dorso de la mano, ponga una cantidad similar a la longitud de media falange (vea la imagen). Se aplica haciendo un masaje hasta que se absorbe.



Si las lesiones pican, puede tomar un antihistamínico por vía oral (comprimido o jarabe) y evite rascarse. Si la afectación es importante (fisuras o infección), puede ser necesario también un antibiótico tópico.

Después de la fase aguda siga utilizando una crema hidratante entre lavado y lavado de manos, y antes de ir a dormir.

¿Y si la dermatitis aparece en la cara? La prevención es la misma: **cremas hidratantes**. Estas cremas pueden empeorar el acné, la dermatitis seborreica y la rosácea.

En la cara, la crema o loción corticoide debe ser menos potente. Se pone solo sobre las lesiones, en la cantidad mínima y durante el tiempo mínimo.

Si ya tiene dermatitis, ¿cómo debe lavarse las manos?

Puede utilizar **jabones syndet**, menos agresivos. Si puede, póngase **guantes**, que puede desinfectar con una solución hidroalcohólica, así no será necesario hacer tanta higiene directa de las manos.