

## Èczema o dermatitis de mans. Consells

### Què és?

L'èczema (també anomenat dermatitis) és una inflamació de la pell caracteritzada per envermelliment, descamació i picor. Quan és més intens, poden aparèixer butllofetes amb líquid que piquen molt. A les mans, sol deure's al contacte continuat amb aigua, sabons i productes químics irritants o que fan reaccions al·lèrgiques.

### Quines són les causes?

Els èczemes de contacte de les mans es diferencien en dos tipus segons el seu origen: irritatiu o al·lèrgic.

El més freqüent és l'èczema irritatiu, és a dir, aquell causat per factors irritants. La causa més freqüent d'aquesta dermatitis és el rentat de mans, és a dir, l'ús freqüent o excessiu d'aigua i sabons. També hi ha altres factors ambientals, com el fred, o productes químics a més dels sabons, que ressequen i irriuen la pell. Certes professions tenen una alta freqüència d'aquesta malaltia, com ara mestresses de casa, personal de neteja, personal sanitari, cuidadors, agricultors, treballadors de la construcció, etc.

L'altre tipus, l'èczema de contacte al·lèrgic, es produeix per què el pacient s'ha fet al·lèrgic a algun component químic. Són exemples, l'al·lèrgia al níquel en individus que no toleren la bijuteria, l'al·lèrgia a fragàncies en pacients que fan servir cosmètics i perfums, l'al·lèrgia als tints en perruqueres, l'al·lèrgia al crom en treballadors de la construcció, etc.

### Tindrè èczema tota la vida?

No necessàriament. Tanmateix, l'èczema de contacte de mans, especialment l'al·lèrgic, té un risc alt de fer-se crònic, és a dir, de durar molts anys. Per això és fonamental evitar aquells factors que sabem que ens ho empitjora, per exemple, protegint-nos el màxim possible del fred, reduint la freqüència del rentat de mans, i evitant el contacte amb aquells productes als quals som al·lèrgics.

### És necessari fer proves d'al·lèrgia?

En la major part de casos, no són necessàries. Com hem dit abans, la forma més freqüent de dermatitis de les mans és la irritativa, i en aquesta situació les proves no tenen cap utilitat.

Quan l'èczema de mans dura mesos o anys i se sospita que pot tenir com a causa l'al·lèrgia a algun compost químic, poden ser útils les proves d'al·lèrgia, anomenades proves epicutànies o "proves del pegat".

Aquestes proves no produeixen dolor ni molèsties rellevants. Consisteixen a posar uns pegats adhesius (cadascun amb una substància o al·lèrgen) habitualment a l'esquena, que es porten adherits a la pell durant 2 dies, temps durant el qual vostè no es podrà dutxar. Per aquest motiu no se solen fer en època d'estiu. El seu metge li retirarà els pegats al cap de 48 hores i explorarà la zona, per si ha aparegut alguna reacció a la zona dels pegats. L'endemà de retirar els pegats també haurà de tornar a consulta per mirar de nou la zona, a la recerca d'alguna possible reacció.

## Èczema o dermatitis de mans. Consells

### Com puc evitar la dermatitis o millorar els símptomes?

Hi ha diverses mesures bàsiques per alleujar la seva dermatitis de mans. D'entrada, li poden semblar difícils de complir. Pensi que és més fàcil del que pensa, simplement doni's un temps per adquirir aquests nous hàbits més saludables.

Aquestes són les mesures més habituals que li recomanem:

- Eviti el rentat excessiu de les mans. En professions que ho requereixin, com és el personal sanitari o cuidadors, cal substituir, en la mesura que sigui possible, el rentat amb aigua i sabó per solucions hidro-alcohòliques o l'ús de guants sense pols.
- A la cuina, faci servir el rentavaixelles sempre que pugui. Deixi el rentat a mà d'olles i paelles pel final.
- L'alcohol i els pols de talc no són recomanables, donat que ressequen la pell.
- Eviti el contacte amb productes químics agressius com ara sabons, detergents, àcids, càustics (lleixiu, amoníac) i dissolvents, mitjançant l'ús de guants sense pols. Els guants deuen mantenir-se secs per dins, pensi que l'ús continuat de guants humits, pot ser pitjor per la pell per la humitat i maceració de la pell.
- Eviti el fregament continu i el desgast mecànic de la pell, especialment en professions manuals com la construcció, agricultura, jardineria, fusteria, etc., utilitzant guants de protecció adequats.
- Si li han fet proves d'al·lèrgia i vostè és al·lèrgic a alguna substància, cal que l'eviti sempre que sigui possible.

### És necessari que faci servir cremes amb cortisona o altres medicaments receptats pel meu metge?

En casos lleus, l'ús de cremes hidratants i cremes "barrera" (anomenades així per què intenten crear una barrera a l'entrada d'aigua i productes químics a la pell), així com el seguiment de les mesures anteriors, poden ser suficients per solucionar el problema.

En casos més severos, tot l'anterior és necessari però no suficient per resoldre la seva dermatitis. Les cremes amb corticoides o altres medicaments (com el tacrolimus o el pimecrolimus) són segures i molt eficaces per tractar l'èczema, millorar-li la picor i l'aspecte de les mans. A més, els antihistamínics orals poden ajudar a alleujar-li la picor. Tots aquests medicaments, aplicats de forma responsable tal i com li ha comentat el seu dermatòleg, són necessaris pel tractament de la seva malaltia.

Excepcionalment, en aquells pacients amb formes molt severes i cròniques, pot ser necessari l'ús de medicaments orals com corticoides i altres fàrmacs immunosupressors (metotrexat, ciclosporina, etc.)

.....

Segueixi les recomanacions del seu dermatòleg. Evitar o posposar prendre els medicaments en crema o per via oral quan estan indicats pel seu dermatòleg, només pot empitjorar la seva qualitat de vida, i fer que la dermatitis cada cop es faci més crònica i més difícil de tractar