Dr. Josep Herrero
Dermatólogo

Consejos en el eccema o dermatitis de las manos

¿Qué es el eccema de manos?

El eccema (también llamado dermatitis) es una inflamación de la piel caracterizada por enrojecimiento, descamación y picor. Cuando es más intenso, pueden aparecer ampollas con líquido que pican mucho. En las manos, suele deberse al contacto continuado con agua, jabones y productos químicos irritantes o que producen reacciones alérgicas.

¿Cuáles son las causas?

El eccema de contacto de las manos se diferencia en dos tipos según su origen: irritativo o alérgico.

El más común es el eccema irritativo, es decir, el causado por factores irritantes. La causa más frecuente de esta dermatitis es el lavado de manos, en otras palabras, por el uso frecuente o excesivo de agua y jabones. También hay otros factores ambientales, como el frío, o productos químicos además de los jabones, que irritan la piel. Ciertas profesiones tienen una alta frecuencia de esta enfermedad, como amas de casa, personal de limpieza, personal sanitario, cuidadores, agricultores, trabajadores de la construcción, etc.

El otro tipo, el eccema de contacto alérgico, se produce porque el paciente se ha vuelto alérgico a algún componente químico. Algunos ejemplos son la alergia al níquel en individuos que no toleran la bisutería, la alergia a fragancias en pacientes que usan cosméticos y perfumes, la alergia a los tintes en peluquerías, la alergia al cromo en los trabajadores de la construcción y del calzado, etc.

¿Tendré el eccema de por vida?

No necesariamente. Sin embargo, el eccema de contacto de las manos, especialmente el alérgico, tiene un alto riesgo de convertirse en crónico, es decir, puede durar muchos años. Por tanto, es esencial evitar aquellos factores que sabemos que lo empeoran. Por ejemplo, debemos protegernos en la medida de lo posible del frío, reducir la frecuencia de lavado de manos y evitar el contacto con aquellos productos a los que somos alérgicos.

¿Son necesarias las pruebas de alergia?

En la mayoría de los casos, no son necesarias. Como dijimos antes, la forma más frecuente de dermatitis en las manos es la irritativa, y en esta situación las pruebas no tienen utilidad.

Cuando el eccema de manos dura meses o años o se sospecha que puede existir alergia a algún compuesto químico, pueden ser de utilidad las pruebas de alergia denominadas epicutáneas o "pruebas del parche".

Estas pruebas no producen ningún dolor o molestia relevante. Consisten en poner parches adhesivos (cada uno con una sustancia o alérgeno) generalmente en la espalda, que se dejan adheridos a la piel durante 2 días, durante los cuales no podrá ducharse. Por esta razón, no se hacen generalmente durante la temporada de verano. Su médico retirará los parches después de 48 horas y explorará la zona por si ha aparecido alguna reacción bajo algún parche. El día después de retirar los parches también tendrá que acudir a la consulta para evaluar la zona de nuevo.

Estos consejos son sólo una ayuda para entender su enfermedad y tratamiento. Cada paciente tiene unos síntomas particulares, por tanto, el tratamiento puede variar de una persona a otra. En caso de duda, consulte a su médico

Consejos en el eccema o dermatitis de las manos

¿Cómo puedo evitar la dermatitis o mejorar los síntomas?

Existen diversas medidas básicas para aliviar la dermatitis de las manos. Al principio pueden parecer difíciles de cumplir. Piense que es más fácil de lo que uno cree, simplemente se necesita un tiempo para adquirir estos nuevos hábitos más saludables.

Estas son las medidas más comunes que recomendamos:

• Evite el lavado excesivo de manos. En las profesiones que lo requieran, como el personal sanitario o los cuidadores, es necesario sustituir, en la medida de lo posible, el lavado con agua y jabón por soluciones hidroalcohólicas o el uso de guantes libres de polvo.

• En la cocina, utilice el lavavajillas siempre que pueda. Deje el lavado de ollas y sartenes hasta el final.

• No se recomienda el alcohol ni el talco en polvo, ya que resecan la piel.

• Evite el contacto directo con productos químicos agresivos como jabones, detergentes, ácidos, cáusticos (blanqueadores, amoníaco) y disolventes, utilizando guantes libres de polvo. Los guantes deben mantenerse secos en el interior, piense que el uso continuado de guantes húmedos puede ser peor para la piel debido a la maceración de la piel que ocasionan.

• Evite la fricción continua y el desgaste mecánico de la piel, especialmente en profesiones manuales como la construcción, la agricultura, la jardinería, la carpintería, etc., utilizando guantes de protección adecuados.

• Si se ha hecho pruebas de alergia y es alérgico a cualquier sustancia, debe evitarla siempre que sea posible.

¿Necesito usar cremas de cortisona u otros medicamentos recetados por mi médico?

En casos leves, el uso de cremas hidratantes y cremas "barrera" (llamadas así porque intentan crear una barrera a la entrada de agua y productos químicos en la piel), así como el seguimiento de las medidas anteriores, puede ser suficiente para resolver el problema.

En casos más graves, todo lo anterior es necesario pero no suficiente para resolver la dermatitis. Las cremas con corticoides u otros medicamentos (como tacrolimus o pimecrolimus) son seguras y muy eficaces para el tratamiento del eccema, mejorando el picor y la apariencia de las manos. Además, los antihistamínicos orales pueden ayudar a aliviar el picor. Todos estos medicamentos, usados de manera responsable según lo comentado con su dermatólogo, son necesarios para el tratamiento de su enfermedad.

Excepcionalmente, en aquellos pacientes con formas muy graves y crónicas, puede ser necesario utilizar corticoides por vía oral y otros medicamentos inmunosupresores (metotrexato, ciclosporina, etc.).

.....

Siga las recomendaciones de su dermatólogo

Evitar o posponer el uso de los medicamentos indicados por su dermatólogo, sólo puede empeorar su calidad de vida, y hacer que la dermatitis se vuelva cada vez más difícil de tratar

Estos consejos son sólo una ayuda para entender su enfermedad y tratamiento. Cada paciente tiene unos síntomas particulares, por tanto, el tratamiento puede variar de una persona a otra. En caso de duda, consulte a su médico