

Dermatitis de contacte

La dermatitis de contacte representa la resposta inflamatòria de la pell a múltiples agents exògens. Existeixen dos subtipus de dermatitis de contacte: la dermatitis de contacte al·lèrgica (substàncies molt concretes que poden identificar-se mitjançant proves epicutànies, altrament anomenades “pegats”) i la dermatitis de contacte irritativa (múltiples productes i de naturalesa ben diferent).

En la dermatitis al·lèrgica, la sensibilització requereix un temps de contacte perllongat de mesos o anys. Un cop produïda, les lesions es presenten en 24-72 hores després de l'exposició a un al·lergen. L'exposició està influenciada pel clima, la professió, els hàbits culturals, etc.

Les substàncies responsables del desenvolupament de dermatitis de contacte al·lèrgica són: sulfat de níquel, bàlsam del Perú, timerosal, dicromat potàssic, lanolina, para-fenilendiamina, clorur de cobalt, alcohols de la llana, entre d'altres.

La recomanació és evitar el contacte amb la substància responsable de la dermatitis i amb les substàncies que produeixin reactivitat creuada.

Entre les substàncies que poden desencadenar una dermatitis irritativa a les mans (“dermatitis de la mestressa de casa”), hi ha una sèrie de treballs i de productes domèstics que poden perjudicar-vos:

- Qualsevol producte de neteja, tant d'us domèstic com corporal.
- La pols de la casa
- Els esforços físics realitzats amb les mans, manipulacions d'estrís, canvis sobtats de temperatura, contacte amb l'aigua...

Per evitar el contacte amb aquestes substàncies aconsellem utilitzar guants de cotó per a qualsevol tasca “en sec” i col·locar-hi a sobre uns guants de polietilè (plàstic) si hem de tocar aigua o humitat o fins i tot si s'ha de tocar pols.

Caldrà canviar els guants de cotó cada vegada que ens notem humits, ja que es tracta de mantenir la pell de les mans ben seca tota l'estona.

Per realitzar alguns treballs més barroers en que poden trencar-se els guants de plàstic, podem col·locar-ne uns de goma (làtex) a sobre. Mai utilitzarem guants de goma directament sobre la pell, ja que les erosions de les mans podrien facilitar que ens sensibilitzèssim a la goma.

Cal evitar el contacte directe de la pell (sense guants) amb: detergents de tota mena, betums, netejavidres, netejametalls, vernissos i tota classe de dissolvents.

No és convenient aplicar-se un mateix locions capil·lars, espumes de cabell, xampús o condicionadors si no és amb guants. També aconsellarem evitar cremes nutritives perfumades i en general els productes de cosmètica, perfums, productes de higiene infantil (xampús, colònia, llets de neteja, pólvores de talc...), etc. El seu especialista li indicarà quins són els productes d'higiene i cosmètica més adequats al seu cas.

També alguns aliments poden resultar molt irritants per a la pell de les mans, per la qual cosa caldria evitar manipular-los sense protecció: cítrics, patata, carbassó, all, tomàquet...

Eviteu l'ús d'anells a l'hora de fer les tasques domèstiques i també al rentar-se les mans (podrien quedar restes de sabó al seu voltant que empitjorarien la dermatitis). Eviteu també l'ús de baletes, gamuses, fregalls...; és preferible utilitzar raspalls netejadors amb màneg. A l'hivern, cal sortir al carrer protegint les mans amb uns guants.

Les cremes de cortisona s'han de utilitzar durant períodes breus de temps i sempre sota la indicació mèdica, ja que el seu ús prolongat pot atrofiar la pell. En canvi sí que poden usar-se amb freqüència les cremes hidratants recomanades per l'especialista.

Cal tenir en compte que, un cop curada, la resistència de la pell de les mans queda disminuïda durant almenys uns 4- 5 mesos, per tant caldrà seguir aquests consells per evitar una recaiguda

