BUTLLETÍ
de l'Atenció Primària de Catalunya

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Full per a pacients

Open Acces
creative commons

Revisió científica:

Grup de Dermatologia de la CAMFiC

Revisió editorial:

Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Correcció lingüística:

Quasar Serveis d'Imatge

Il·lustracions:

Elvira Zarza

Dermatitis irritativa de contacte

Clara Vilavella, Alba Martínez Satorres, Fco. Javier Fernández Segura, Idaira Damas i Mar Ballester

La dermatitis irritativa de contacte és l'èczema més freqüent a mans i peus. La pell està seca i enrogida, pica i es pot produir descamació.

És més freqüent quan hi ha un excés d'higiene amb aigua i sabó o amb solucions hidroalcohòliques o derivats. Aquestes substàncies eliminen la capa greixosa que fa de barrera protectora de la pell.

El sabó sol ser més agressiu que les solucions hidroalcohòliques, ja que aquestes porten una base de glicerina que redueix l'efecte irritant. Els sabons *syndet* (sense detergent) irriten menys que els sabons habituals i desinfecten tant com aquests.

Com podem prevenir aquesta dermatitis?

- **Evitant agredir la pell.** Cal intentar no desinfectar-nos les mans amb solucions casolanes o alcohol, i cal evitar el contacte directe amb lleixiu o altres productes molt agressius.
- **Aplicant crema o pomada hidratant.** Com més untuoses siguin, millor. Això afavoreix la barrera protectora de la pell. Es pot deixar passar una estona entre desinfectar-se les mans i posar-se la crema.

Com es tracta?

Si ja hi ha dermatitis, emprarem **emollients** com a hidratant. Són hidratants potents que es recomanen per a pells molt seques.

A les mans, quan ja hagi aparegut l'èczema (pell seca i envermellida, picor, descamació, tibantor, esquerdes), no tolerarem la crema hidratant. Aleshores haurem d'aplicar una **crema o pomada corticoide** tòpica de potència mitjana o alta durant uns dies (la prescriurà el vostre metge o metgessa).

Quina quantitat de crema corticoide posarem? Se n'ha de posar poca. Per cada part de pell afectada de la mida del palmell o dors de la mà, la quantitat de crema serà com la llargada de mitja falange (mireu la imatge). S'ha d'aplicar tot fent un massatge fins que s'absorbeix.

Si les lesions piquen, podem prendre un antihistamínic per via oral (comprimit o xarop) i hem d'evitar gratar-nos. Si l'afectació és important (fissures o infecció), potser caldrà també un antibiòtic tòpic. **Després de la fase aguda cal continuar posant una crema hidratant** entre rentat i rentat de mans, i abans d'anar a dormir.

I si la dermatitis és a la cara? La prevenció és la mateixa: **cremes hidratants**. Aquestes cremes poden empitjorar l'acne, la dermatitis seborreica i la rosàcia.

A la cara, la crema o loció **corticoide** ha de ser de menor potència. S'ha de posar només sobre les lesions, la quantitat mínima i durant el temps mínim.

Si ja tinc dermatitis, com em rento les mans?

Podem fer servir **sabons *syndet***, que són menys agressius. Si podem, farem servir **guants**, que podem desinfectar amb una solució hidroalcohòlica, i així no caldrà fer tanta higiene directa de les mans.

Com citar l'article:
Vilavella C, Martínez Satorres A, Fernández Segura FJ, Damas I, Ballester M. Dermatitis irritativa de contacte. But At Prim Cat 2020;38:10.