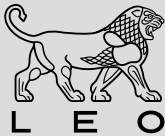


ALZA TU VOZ



GUÍA SOBRE EL ECCEMA CRÓNICO DE MANOS

IR >



El eccema crónico de manos: es un eccema en las manos y las muñecas que no desaparece durante más de 3 meses o que se presenta al menos 2 veces al año.¹ El eccema crónico de manos solo puede ser diagnosticado por un profesional sanitario.

Este es un paciente ficticio. Solo con fines ilustrativos.

¿QUÉ ES EL ECCEMA CRÓNICO DE MANOS?



Este es un paciente ficticio. Solo con fines ilustrativos.

¿QUÉ ES EL ECCEMA CRÓNICO DE MANOS?

CÓMO GESTIONARLO

TU REGISTRO DE SÍNTOMAS

¿QUÉ ES EL ECCEMA CRÓNICO DE MANOS?

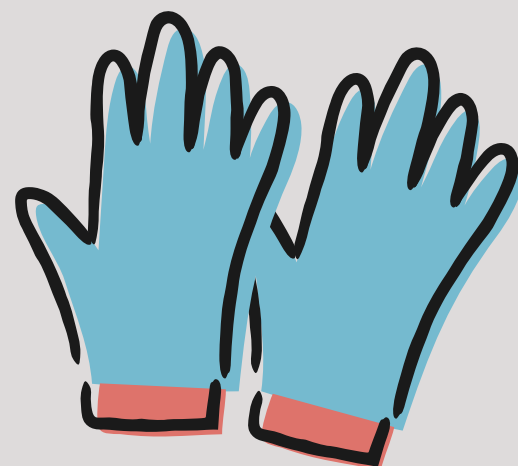


El eccema crónico de manos es un eccema que afecta a las manos y las muñecas y que...¹



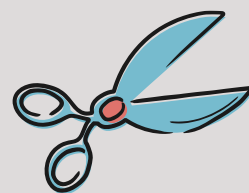
...NO HA DESAPARECIDO EN MÁS DE 3 MESES, O QUE OCURRE AL MENOS 2 VECES AL AÑO²

LOS SÍNTOMAS PUEDEN INCLUIR PICOR Y DOLOR, Y LA PIEL PUEDE PRESENTAR ENROJECIMIENTO Y DESCAMACIÓN⁵

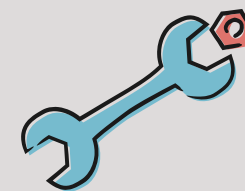


PERO EL IMPACTO DEL ECCEMA CRÓNICO DE MANOS PUEDE IR MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO^{5,6}

Es posible que tenga más probabilidades de padecer eccema de manos si trabaja como:^{1,3,4}



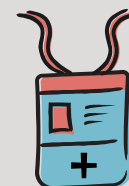
PELUQUERO



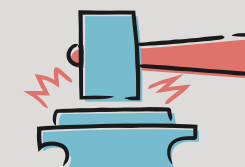
MECÁNICO



LIMPIADOR



TRABAJADOR SANITARIO



TRABAJADOR METALÚRGICO O DE LA CONSTRUCCIÓN

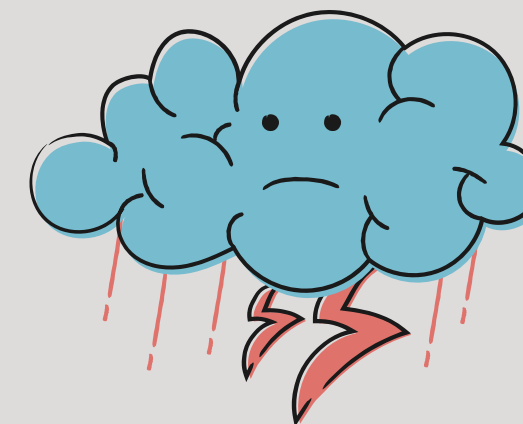


ESTETICISTA

El eccema crónico de manos puede estar provocado por irritantes o alérgenos que se pueden encontrar en este tipo de trabajos o en otros similares. Pero también puede estar provocado por algunas aficiones o actividades cotidianas, como las tareas domésticas.^{1,3}

Por lo tanto, se puede padecer eccema crónico de manos aunque no se trabaje en uno de estos oficios.³

Las personas pueden enfrentarse a:



EFFECTOS EMOCIONALES Y MENTALES,⁷⁻⁹ Y ALGUNOS HAN TENIDO QUE HACER CAMBIOS EN SU ESTILO DE VIDA, TRABAJO O ACTIVIDADES DIARIAS^{6,10}

¿QUÉ ES EL ECCEMA CRÓNICO DE MANOS?

Las manos no deberían picar y doler constantemente. Sin embargo, para las personas que padecen eccema crónico de manos, esto puede ser algo habitual. No posponga la consulta a un dermatólogo.^{5,11}

¿Podría ser eccema crónico de manos?

La siguiente pregunta puede ayudarle a hacerse una idea de si sus síntomas podrían ser debidos al eccema crónico de manos.¹ *(Marque en caso afirmativo*)*

1. ¿El eccema en manos y/o muñecas...



A) duró 3 meses o más?



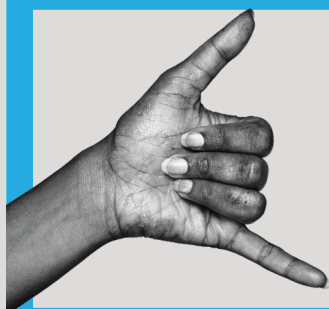
o



B) ha reaparecido 2 o más veces en el último año?



Si ha respondido afirmativamente a la pregunta 1A o 1B, podría tratarse de eccema crónico de manos,¹ pero solo un **profesional sanitario puede diagnosticarlo. Este cuestionario no tiene por objeto proporcionar asesoramiento médico o diagnóstico. Consulte siempre a su profesional sanitario.*



EN LA SECCIÓN "REGISTRO DE SÍNTOMAS",
ENCONTRARÁ ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES QUE
LE AYUDARÁN A MANTENER UNA CONVERSACIÓN
PRODUCTIVA CON SU PROFESIONAL SANITARIO.



Algunos de los síntomas del eccema crónico de manos

Puede ser útil conocer las palabras adecuadas para describir los síntomas del eccema crónico de manos.

ERITEMA

La piel se ve enrojecida¹²

DESCAMACIÓN

Escamas de piel¹²

FISURAS

Grietas en la piel¹²

LIQUENIFICACIÓN

Parches de piel dura y áspera que pueden parecer más oscuros que la piel circundante¹²

VESÍCULAS

Pequeñas protuberancias, normalmente transparentes y llenas de líquido¹²

EDEMA

Hinchazón de la piel¹³

HIPERQUERATOSIS

Engrosamiento de la capa externa de la piel¹⁴

BROTES Y DESENCADENANTES

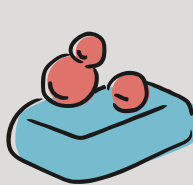
Brotes

Los síntomas del eccema crónico de manos pueden cambiar con el tiempo, a veces mejorando y luego empeorando de nuevo. Los momentos en los que los síntomas empeoran se denominan **"brotes"** o **"recaídas"**.^{5,7} Los brotes pueden producirse a veces si se entra en contacto con factores desencadenantes.⁵

Desencadenantes

Los desencadenantes son factores que pueden provocar un brote de eccema. Puede ser útil averiguar qué factores pueden empeorar el eccema crónico de manos y evitarlos en la medida de lo posible.^{1,3,15}

Los desencadenantes pueden ser diferentes para cada persona, pero pueden incluir:



JABONES⁵



PRODUCTOS
QUÍMICOS⁵



TRABAJO
HÚMEDO¹



ALCOHOL¹⁶



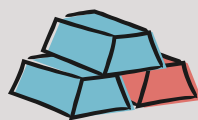
TABACO^{1,17}



CAUCHO^{1,18}



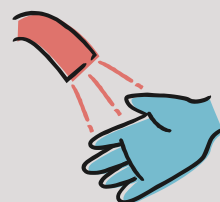
ALIMENTOS¹⁸



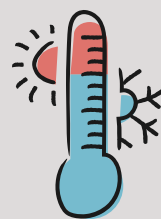
METALES^{1,18}



ESTRÉS^{5,16}



LAVARSE MUCHO
LAS MANOS⁵



TEMPERATURAS
FRÍAS O CÁLIDAS⁵



CAMBIO
HORMONAL¹⁶



Si un profesional sanitario diagnostica eccema crónico de manos, también puede realizar pruebas para averiguar qué factores lo desencadenan y sugerir formas de evitarlos.



CÓMO GESTIO- NARLO

Este es un paciente ficticio. Solo con fines ilustrativos.

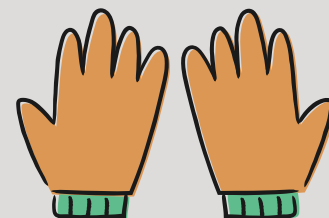
¿ECCEMA EN LAS MANOS QUE SIGUE REAPARECIENDO?^{1,19}

Es posible que el eccema crónico de manos no desaparezca por completo en todos los casos, pero hay cosas que se pueden hacer para ayudar a controlarlo.^{3,16}



CUIDADO BÁSICO DE LAS MANOS

Sea cual sea la fase en la que se encuentre el eccema, se recomienda un cuidado básico de las manos. Evite el lavado excesivo de manos, ya que puede ser un factor irritante. Así mismo, puede incluir el uso de **emolientes** en su rutina diaria ayudando a proteger la piel frente a irritantes.^{1,3}



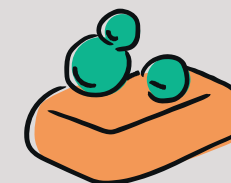
USO DE GANTES

Utilizar guantes de protección cuando se realicen **trabajos** con humedad o en contacto con irritantes, pero por el menor tiempo posible. El calor, la fricción y el sudor por usar guantes durante un tiempo prolongado, puede convertirse en un factor irritante en lugar de aportar protección.^{1,3}



EVITAR DESENCADENANTES

Identificar los desencadenantes de **los brotes** para poder evitarlos (como alérgenos o irritantes).^{3,20}



OTRAS RECOMENDACIONES

Evitar el uso de **joyería** o bisutería en las manos durante la jornada laboral.^{3,21}

Un profesional sanitario puede hablar con usted sobre si es adecuado un tratamiento y cuál, incluidos sus beneficios y efectos secundarios.

SI SE TRATA DE ECCEMA CRÓNICO DE MANOS, UN DERMATÓLOGO PODRÍA PROPORCIONARLE APOYO CONTINUADO.^{1,6,11,19,22}



REGISTRO DE SÍNTOMAS



Este es un paciente ficticio. Solo con fines ilustrativos.

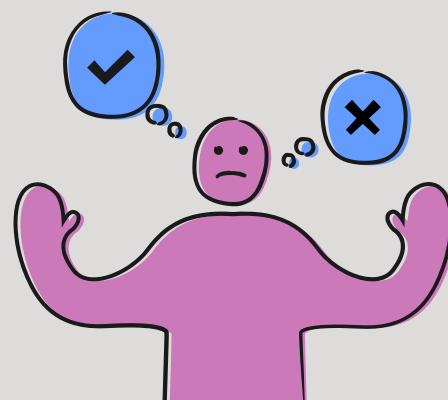
¿QUÉ ES EL ECCEMA
CRÓNICO DE MANOS?

CÓMO
GESTIONARLO

TU REGISTRO DE
SÍNTOMAS

CANCELAR PLANES, OCULTAR LAS MANOS, VOLVER A FALTAR AL TRABAJO...

A veces, puede parecer que el ECM está tomando todas las decisiones, grandes y pequeñas.^{6,8,22}



Hablar sobre el ECM, incluso con familiares y amigos, puede resultar difícil. Algunas personas con ECM pueden sentir que sus síntomas no son lo suficientemente graves como para acudir a un profesional sanitario,^{6,23} o tal vez que nadie entiende cómo se sienten.⁶

Comunicar los efectos del ECM puede resultar difícil, especialmente porque los síntomas pueden cambiar con el tiempo. Es posible que las manos no tengan tan mal aspecto como durante un brote anterior.⁵⁻⁷ Además, puede resultar difícil mencionar los efectos menos visibles que puede tener el ECM: los efectos mentales, emocionales y sociales.⁶



Llevar un registro de los síntomas y las sensaciones entre citas puede ayudar al profesional sanitario a comprender el impacto total del ECM y cómo puede estar afectando a la vida diaria.

Este es un paciente ficticio. Solo con fines ilustrativos.



¿QUÉ ES EL ECCEMA
CRÓNICO DE MANOS?

CÓMO
GESTIONARLO

TU REGISTRO DE
SÍNTOMAS

SÍNTOMAS FÍSICOS

Registro iniciado:

Registro detenido:

1. En tu peor día desde que empezó el registro, ¿cómo calificaría los siguientes síntomas en una escala del 1 al 5?²⁴

Picor

1

2

3

4

5

Dolor

1

2

3

4

5

Grietas

1

2

3

4

5

Enrojecimiento

1

2

3

4

5

Sequedad

1

2

3

4

5

Descamación

1

2

3

4

5

Cualquier otro síntoma
(como eritema o descamación)

1

2

3

4

5

Nada mal

Extremadamente mal

2. ¿En qué medida dirías que estos síntomas te han afectado durante este tiempo?

1

2

3

4

5

Nada mal

Extremadamente mal

3. ¿Estos síntomas afectaron de alguna manera a tu sueño?^{5,25}

1

2

3

4

5

Nada mal

Extremadamente mal

4. ¿Cuántos días duró tu brote más largo?

días

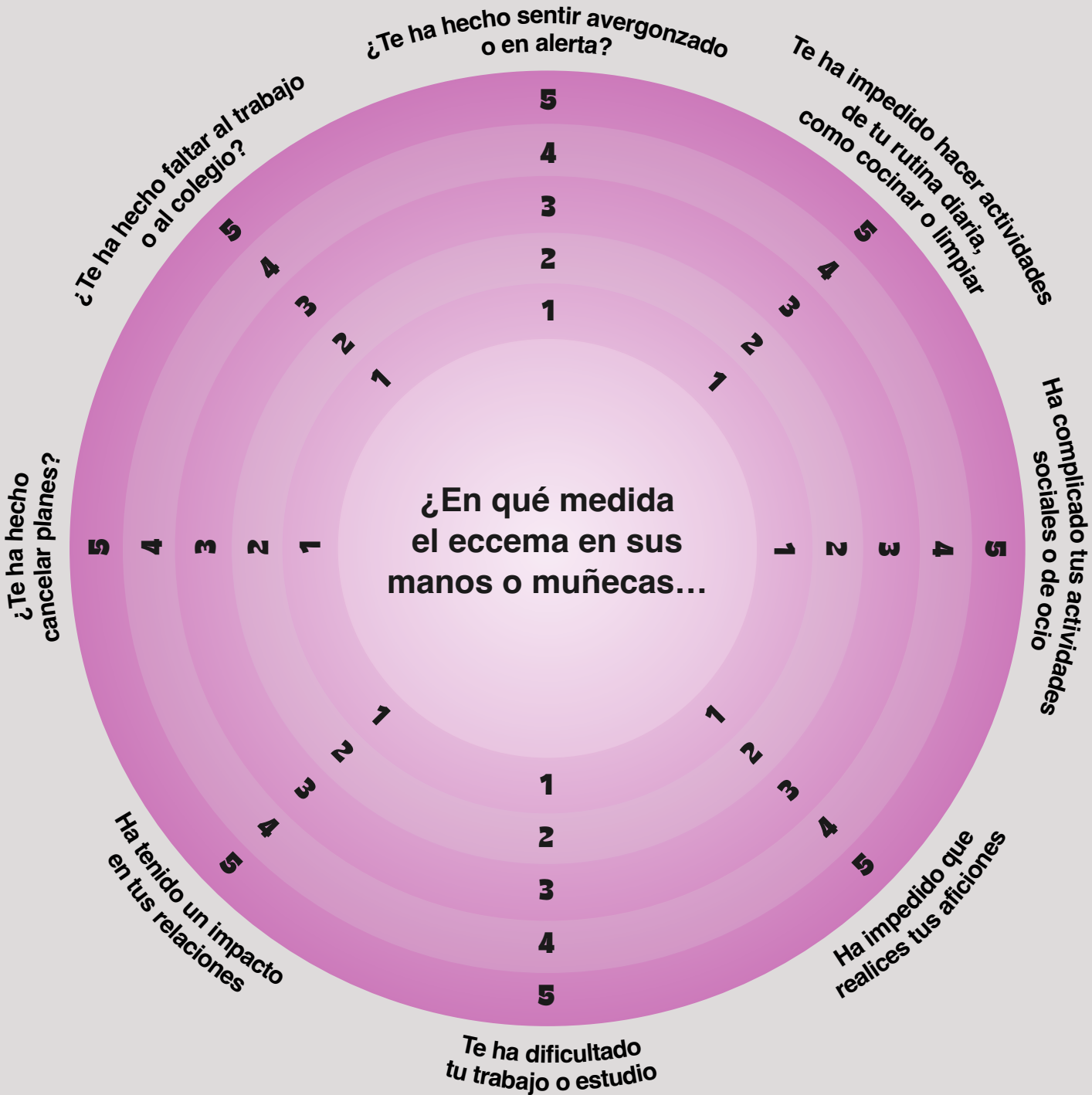
EL REGISTRO DE LOS SÍNTOMAS PUEDE AYUDAR A DETECTAR CUALQUIER CAMBIO EN LA GRAVEDAD A LO LARGO DEL TIEMPO.²⁴



AHORA HABLEMOS DE LOS SÍNTOMAS MÁS ALLÁ DE LOS FÍSICOS



Califica del 1 (nada) al 5 (mucho o muy a menudo):^{5,6}



1. ¿Has descubierto algún desencadenante que provoque un brote?^{1,3,15}

2. ¿Estás probando algo para aliviar los brotes?^{1,3,15}
(esto podría incluir evitar ciertos alérgenos o irritantes, usar guantes, usar cremas o emolientes)



Si has tenido eccema en manos y muñecas durante **más de 3 meses**, o si reaparece **2 o más veces al año**, podría tratarse de **eccema crónico de manos**.^{*1,11}

Acude a un dermatólogo y...

ALZA TU VOZ

*El eccema crónico de manos solo puede ser diagnosticado por un profesional sanitario.

Este es un paciente ficticio. Solo con fines ilustrativos.

GLOSARIO

Palabras útiles para hablar sobre el eccema crónico de manos.

ALÉRGENO

Algo que provoca una reacción alérgica, como el polen, la caspa de mascotas o ciertos alimentos. A veces, estos pueden desencadenar brotes de eccema.²⁷

ECCEMA CRÓNICO DE MANOS

Eccema crónico de manos y las muñecas que no ha desaparecido durante más de 3 meses o que se produce al menos 2 veces al año.¹

EDEMA

Hinchazón.¹³

EMOLIENTE

Crema hidratante que ayuda a suavizar e hidratar la piel.³⁰

ERITEMA

Enrojecimiento de la piel.¹²

FISURAS

Grietas en la piel.¹²

BROTE

Cuando el eccema empeora repentinamente. Puede aumentar el comezón, el dolor, el enrojecimiento y la irritación.^{5,7}

HIPERQUERATOSIS

Piel muy gruesa, como si se hubieran formado capas adicionales.³¹

INFLAMACIÓN

Enrojecimiento, hinchazón, calor y dolor en una zona del cuerpo. Es la forma en que el cuerpo reacciona ante una lesión o irritación.²⁸

IRRITANTE

Algo que molesta a la piel y puede empeorar el eccema, como el jabón, los detergentes o ciertos productos químicos.³²

LIQUENIFICACIÓN

Engrosamiento y endurecimiento de la piel, a menudo causado por rascarse repetidamente.¹²

PRURITO

Picor.³³

FOTOTERAPIA/PUVA/UVB

Tratamientos con luz que se pueden utilizar en el tratamiento del eccema.^{3,20}

DESCAMACIÓN

Piel seca y escamosa.¹²

SISTÉMICO

Medicamento que se toma por vía oral o inyectable y que actúa en todo el cuerpo y se distribuye a través del torrente sanguíneo.²¹

TÓPICO

Medicamento que se aplica directamente sobre la piel, como cremas o pomadas.^{34,35}

VESÍCULAS

Pequeñas ampollas llenas de líquido.¹²

TRABAJOS HÚMEDOS

Trabajos o actividades que implican un contacto frecuente con el agua, como peluquería, limpieza o asistencia sanitaria. Esto puede provocar sequedad en las manos y empeorar el eccema.³⁶

ENLACES ÚTILES Y SOPORTE



<https://asociacionafectadosdermatitisatopica.com>



<https://www.eccemacronicodemanos.es/>

Escucha a Jana, que vive con eccema crónico de manos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Thyssen JP, et al. *Contact Dermatitis*. 2022;86(5):357–78.
2. Apfelbacher C, et al. Presentación de póster en el congreso de ESCD, 2024. ID de póster: P1901.
3. Weidinger S and Novak N. *Lancet*. 2024;404:2476–86.
4. National Eczema Association. Hand Eczema: Causes, Symptoms and Treatment Options. Disponible en: <https://nationaleczema.org/eczema/types-of-eczema/hand-eczema/> (Consultado en mayo de 2026).
5. Grant L, et al. *Adv Ther*. 2020;37(2):692–706.
6. Ahmed A, et al. *Clin Exp Dermatol*. 2015;40(5):495–501.
7. Agner T and Elsner P. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2020;34 Suppl 1:4–12.
8. Cortesi P, et al. *Contact Dermatitis*. 2014;70(3):158–68.
9. Elsner P and Agner T. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2020;34 Suppl 1:3.
10. Crépy et al. Presentación de póster en el congreso de ECSD, 2024. Póster n.º 19.
11. Rönsch H, et al. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2023;37(7):1396–405. Fe de erratas en: *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2024;38(8):1662.
12. Chiang NYZ and Verbov J. *Dermatology: A handbook for medical students & junior doctors*. 3rd ed. Garsington Road: Oxford; 2020.
13. MedlinePlus. Edema. Disponible en: <https://medlineplus.gov/edema.html> (Consultado en mayo de 2026).
14. Taber’s Medical Dictionary. Hyperkeratosis. Disponible en: <https://www.tabers.com/tabersonline/view/Tabers-Dictionary/758851/2/hyperkeratosis> (Consultado en mayo de 2026).
15. National Eczema Society. Triggers for eczema. Disponible en: <https://eczema.org/information-and-advice/triggers-for-eczema/> (Consultado en mayo de 2026).
16. Ghio D, et al. *Br J Dermatol*. 2020;182(1):112–18.
17. Bauer A, et al. *J Dtsch Dermatol Ges*. 2023;21:1054–74.
18. Diepgen TL, et al. *J Dtsch Dermatol Ges*. 2015;13(1):e1–22.
19. Giménez-Arnau AM, et al. Presentación de póster en el congreso de ESCD, 2024. Póster n.º 27.
20. National Eczema Society. Phototherapy. Disponible en: <https://eczema.org/information-and-advice/treatments-for-eczema/phototherapy/> (Consultado en mayo de 2026).
21. DermNet. Treatments: Alitretinoin. Disponible en: <https://dermnetnz.org/topics/alitretinoin#> (Consultado en mayo de 2026).
22. Bewley A, et al. Presentación de póster en el congreso de EADV, 2024. Póster n.º 3.
23. Allergy UK and LEO Pharma. The Chronic Hand Eczema Patient Impact Report. Disponible en: <https://mc-df05ef79-e68e-4c65-8ea2-953494-cdn-endpoint.azureedge.net/-/media/corporatecommunications/uk/our-responsibility/supporting-patients/che-impact-report/the-chronic-hand-eczema-report---leo-pharma-allergy-uk.pdf?rev=81e7456b8ca44db5bbec2d2ca48f6f13&hash=7B270B7BEE21C24395DCB0E5F4844682> (Consultado en mayo de 2026).
24. Molin S, et al. *Dermatol Ther (Heidelb)*. 2024;14:643–69.
25. Kouris A, et al. *Contact Dermatitis*. 2015;72:367–70.
26. Mollerup A, et al. *Br J Dermatol*. 2013;169:1056–65.
27. NHS. Atopic Eczema. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/atopic-eczema/> (Consultado en mayo de 2026).
28. Bennett JM, et al. *Front Med*. 2018;5:316:1–30.
29. NIH: National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Atopic Dermatitis. Disponible en: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/atopic-dermatitis> (Consultado en mayo de 2026).
30. NHS. Emollients. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/emollients/> (Consultado en mayo de 2026).
31. Taber’s Medical Dictionary. Hyperkeratosis. Disponible en: <https://www.tabers.com/tabersonline/view/Tabers-Dictionary/758851/all/hyperkeratosis#:~:text=1.,horny%20layer%20of%20the%20epidermis> (Consultado en mayo de 2026).
32. NHS. Contact Dermatitis. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/contact-dermatitis/> (Consultado en mayo de 2026).
33. Pruritus Symposium. Pruritus Resources - Numeric Rating Scale. Disponible en: <http://www.pruritussymposium.de/numericalratingscale.html> (Consultado en mayo de 2026).
34. National Eczema Society. Topical steroids factsheet. Disponible en: <https://eczema.org/wp-content/uploads/Topical-steroids-Jan-25.pdf> (Consultado en mayo de 2026).
35. Bani KS and Bhardwaj K. *J Drug Deliv Ther*. 2021;11(4):105–10.
36. Lund T, et al. *Scand J Work Environ Health*. (2020 Jul 1). doi:10.5271/sjweh.3876.