

## 10 consejos para mantener bajo control la dishidrosis



- 1 No te rasques.**  
Hacerlo puede derivar en una mayor duración de la lesión y aumenta el peligro de que se infecte. Y a la larga, puede producir un engrosamiento de la piel, lo que dificulta el tratamiento.
- 2 Lávate las manos con cuidado.**  
Usa agua tibia o fría y jabones suaves, libres de perfumes. Después, sécalas bien, especialmente entre los dedos.
- 3 Hidrátate las manos todos los días.**  
Hazlo todas las veces que lo necesites para mantener tu piel suave y bien nutrida. Emplea cremas hidratantes o lociones sin alcohol o fragancias. Aplícalas, si es posible, en la piel húmeda o mojada.
- 4 Evita el contacto con sustancias irritantes.**  
Desde detergentes y disolventes a pieles y pulpas de frutas y vegetales especialmente ácidas, como el limón o el tomate.
- 5 Si eres alérgico, aléjate del níquel.**  
Evita tanto el contacto con objetos fabricados con este mineral, como los alimentos que lo pueden contener: judías, cebollas, maíz, espinacas, tomates, guisantes, cacahuets, pasas, té, cacao, col y las conservas en lata.
- 6 Usa guantes para realizar las tareas domésticas.**  
Cuando friegues los platos, limpies el baño o lledes a cabo cualquier otra actividad que requiera agua, opta por guantes de vinilo frente a los de látex y asegúrate siempre de que estén bien secos y no tengan pequeños agujeros.
- 7 Si es posible, limpia o friega con agua fría o tibia.**  
En todo caso, intenta que no esté muy caliente y que la exposición al agua no dure más de quince minutos. Utiliza agua corriente, mejor que mantener las manos sumergidas.
- 8 Cuida la higiene de tus pies.**  
Lávalos y sécalos adecuadamente todos los días o, por ejemplo, después de hacer deporte. Después, hidrátalos a fondo.
- 9 Lleva calzado con suela de piel.**  
Y también, calcetines de algodón. Al contrario que los sintéticos, los materiales naturales permiten al pie transpirar mejor. Si sudas mucho, cambia tus calcetines al menos dos veces al día.
- 10 Aprende a relajarte.**  
Ya que el estrés es uno de los factores que puede desencadenar o empeorar un brote, intenta aprender a gestionar situaciones emocionales intensas. Te puede ayudar a conseguirlo practicar técnicas de relajación y respiración o actividades como el yoga, el taichí o la meditación.