

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LAS MANOS



MUTUAL
de seguridad
somos CChC®

El lavado frecuente de manos es una de las medidas preventivas más efectivas para disminuir la transmisión del COVID-19 durante la pandemia. Sin embargo, en algunas personas esta medida podría generar problemas dermatológicos.

Se describen a continuación una serie de medidas preventivas para el cuidado de las manos.

➤ Recomendaciones

Previo al lavado de manos, retire anillos y joyas, ya que el jabón puede acumularse en ellos.

Lávese las manos idealmente con agua tibia (más fría que caliente) y jabón sin perfume o un syndet de manos cuando sea posible. Los syndet son surfactantes sintéticos que no provienen de grasas ni aceites. Son productos de venta libre en farmacias y en ocasiones son llamados "jabón sin jabón".

Enjuague y seque bien sus manos. No deben quedar gotas de agua visibles, especialmente entre los dedos y alrededor de las uñas.

Una vez que se lave las manos, aplique una crema humectante de manos sin fragancias. Aplique la crema humectante de forma regular durante el día, asegurándose siempre de una correcta absorción. Asegúrese de aplicarla también alrededor de las uñas.

El uso repetido de alcohol gel también puede producir irritación. Tome medidas preventivas aplicando crema humectante de forma regular durante el día.

Para realizar actividades domésticas, procure usar guantes:

- Use guantes de vinilo o de goma, idealmente revestidos de algodón.
- Un guante de vinilo sirve por un máximo de 30 minutos, no debe reutilizarse.
- Usar un guante roto es peor que no usar ningún guante.
- Use guantes mientras manipula elementos irritantes para la piel (detergentes y limpiadores, y también alimentos tales como cítricos, tomates, cebolla, ají, etc.)

Proteja sus manos del frío. Incluso un minuto de exposición al frío sin protección puede reseca las manos.



Importante

Si sus manos están extremadamente secas y dolorosas, y el uso de humectantes durante todo el día no brinda alivio, deberá consultar a un médico ya que el cuadro puede empeorar.

