

Eccema dishidrótico

Versión para pacientes

El eccema dishidrótico es un tipo de eccema que causa **pequeñas ampollitas** (vesículas) y **picação** en las **palmas de las manos**, a los lados de los dedos y, a veces, en las **plantas de los pies**. Suele aparecer en **brotes**: se enciende, mejora y luego puede volver.

¿Por qué ocurre?

No hay una sola causa. En muchas personas se relaciona con:

- Contacto repetido con **agua, jabones, detergentes o químicos**.
- **Sudoración excesiva** en manos o pies.
- **Hongos en los pies** (tiña), que pueden favorecer brotes en las manos.
- A veces, **alergias de contacto** (por ejemplo, ciertos metales, fragancias o materiales de guantes).

Síntomas comunes

- Ampollitas profundas que parecen "**granitos de tapioca**".
- **Picação** o ardor.
- Al mejorar, la piel puede **pelarse** y quedar **reseca o con grietas**.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico suele hacerse por la **apariencia** y el **lugar** donde salen las lesiones. En algunos casos el médico puede pedir:

- Un examen para hongos (**raspado para KOH** o cultivo) si se sospechan.
- Pruebas de alergia en la piel (**pruebas epicutáneas / patch test**) si el problema es muy recurrente.
- En casos poco claros, una **biopsia**.

Tratamiento

Cuidar la barrera de la piel

- Use crema humectante espesa varias veces al día, especialmente **después de lavarse**.
- Prefiera **limpiadores suaves** y evite jabones fuertes.

Evitar desencadenantes

- Reduzca el contacto prolongado con agua y detergentes.
- Use guantes cuando limpie o lave:
- **Algodón por dentro** (para absorber sudor).
- **Nitrilo por fuera** (si va a usar químicos o estará en contacto con agua).

Medicamentos

- Su médico puede indicar una **crema antiinflamatoria** (con frecuencia un corticoide tópico por periodos cortos) para controlar el brote.
- Si hay sudoración excesiva o si se sospechan hongos en los pies, tratar eso puede ayudar a prevenir recaídas.

Si no mejora

- Para casos severos o muy recurrentes existen opciones como **fototerapia** u otros tratamientos sistémicos. La elección depende de su historia clínica y evaluación médica.

Cuidados y consejos prácticos

- Evite rascarse: puede empeorar la inflamación y favorecer infección.
- Mantenga las uñas cortas.
- Si trabaja con irritantes, programe “pausas de piel” para hidratar y cambiar guantes.
- Si sus pies sudan mucho, seque bien entre los dedos y cambie calcetines si están húmedos.

Cuándo consultar pronto

- Si el brote es muy frecuente, dura varias semanas o interfiere con su trabajo o sueño.
- Si sospecha que algo específico lo desencadena (por ejemplo, un producto, guantes, metal, fragancia).

Signos de alarma

Busque atención médica **de inmediato** si presenta:

- Dolor intenso, fiebre, pus, mal olor o enrojecimiento que se expande rápidamente.
- Ampollas grandes y tensas que aparecen repetidamente.
- Lesiones muy dolorosas alrededor de un dedo.

Aviso importante

Este documento es solo informativo y **no reemplaza** la valoración de un profesional de salud. El tratamiento adecuado depende de su caso y de otras condiciones médicas. Si sus síntomas empeoran, no mejoran, o si presenta **signos de alarma**, busque atención médica presencial o de urgencias.