



Què has de saber de la
paroníquia?

La paroníquia és una infecció de la pell que afecta la zona del voltant de les ungles de les mans i/o dels peus.

RECOMANACIONS D'HIGIENE



- Mantenir mans i peus nets i secs
- Tallar les ungles amb tisores i no massa curtes. No utilitzar talla cutícules
- No mossegar les ungles ni estirar les pells
- Netejar mans i peus amb gels *syndet*
- No utilitzar aigua molt calenta
- Submergir mans i peus 20 minuts en aigua tèbia varies vegades al dia.

MESURES HIGIENICODIETÈTIQUES:



- No utilitzar ungles postisses o semipermanents
- Usar guants de cotó o de goma per fer les feines de casa
- Utilitzar sabates amples
- Utilitzar apòsits que ajudin a fer amortiment
- Tallar les ungles sempre després del bany
- Utilitzar dissolvents lliures d'acetona
- Les laques d'ungles i els enduridors han de ser lliures de formaldehids, toluè o parabens
- Si es fa una manicura professional, millor portar els instruments propis



**El teu farmacèutic és sempre al teu costat
per resoldre les teves consultes i els teus dubtes**