

Què has de saber de la  
**xerosi, la pruija  
i les fissures  
palmoplantars?**

La **xerosi** és una sequedat extrema de la pell per manca de lípids (greixos), fet que li dóna un aspecte sense brillantor, un tacte aspre i descamacions. Pot tenir pruija associada. Les **fissures palmoplantars** són esquerdes que apareixen a mans, peus, laterals dels dits i artells. Sovint provoquen dolor i, en ocasions, dificultats per realitzar les activitats diàries o problemes per caminar.

## RECOMANACIONS D'HIGIENE



### CARA I COLL

Utilitzar un *syndet* per a la neteja de pells sensibles, de pH fisiològic, hipoal·lergogen, sense perfum ni alcohol. Aplicar-ho en un disc desmaquillant amb passades suaus per prevenir irritacions. Terminar la neteja amb un tònic suau, aplicat també amb un disc desmaquillant.

### MANS I COS

- Emprar un *syndet*, de pH fisiològic, hipoal·lergogen i sense perfum ni alcohol.
- Dutexes curtes i amb aigua tèbia.
- No friccionar la pell amb esponges ni manyoples.
- Assecar amb barnús millor que amb tovallola, per evitar friccions.
- Evitar el rentat excessiu de mans.

## HIDRATACIÓ



### CARA I COLL

- Aplicar una crema hidratant i emol·lient hipoal·lergògena 2 cops al dia, al matí amb la pell una mica humida després de la dutxa i a la nit abans d'anar a dormir, amb suaus moviments.
- Emprar 1 o 2 cops per setmana una mascareta hidratant al vespre
- Evitar principis actius irritants com alfa-hidroxiàcids, retinoides, despigmentants i exfoliants.

### MANS I COS

- Aplicar 2 cops al dia una crema hidratant i emol·lient hipoal·lergògena.

### LLAVIS

- Emprar un *stick* labial hidratant i emol·lient.

## RECOMANACIONS PER A FISSURES



- Evitar contacte directe amb l'aigua.
- Aplicar cremes reparadores i cicatritzants.
- Emprar guants de cotó per a les activitats diàries (jardineria, cuina...) i mitjons de cotó per dormir, un cop aplicada la crema.
- Utilitzar apòsits hidrocol·loides per l'oclusió i curació ràpida de les fissures.
- Evitar fred extrem.

## CONSULTA AL METGE DAVANT DE...



- Eritema (amb o sense prurit)
- Pèrdua de la integritat de la pell
- Aparició d'úlceres



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