



aha

Centro svizzero per l'allergia,
la pelle e l'asma

Guida per la protezione della pelle



Il miglior Persil

per la pelle sensibile

Editoriale

A fior di pelle

La pelle è l'organo umano più esteso ed è perennemente chiamata a svolgere importanti funzioni: proteggere dal vento, dal freddo, dal sole, dalle sostanze nocive e dagli agenti patogeni, e partecipare alla regolazione della temperatura corporea. La pelle sopporta sollecitazioni estreme, ma rivela impietosa il nostro stato d'animo con il rossore, la pelle d'oca o il sudore. Morbida, liscia ed elastica, la pelle deve apparire perfetta; gli arrossamenti, le macchie e gli eczemi mal si conciliano con l'immagine di bellezza veicolata dagli organi di comunicazione. La realtà è però ben diversa per un numero in continua crescita di persone, la cui cute non adempie determinate funzioni protettive e reagisce in modo anche violento a sostanze di per sé innocue. Sovente, basta il semplice contatto. Di frequente all'origine si trova una predisposizione atopica, che può avere conseguenze pesanti sulla scelta del lavoro, sulla vita sociale e sulla qualità di vita.

La presente guida realizzata in comune da *aha!* e dalla Suva non promette miracoli, ma tratta questo problema con informazioni mediche verificate, consigli e raccomandazioni per la protezione e la cura della pelle, che ogni tanto presenta qualche punto debole.

aha! Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma
Scheibenstrasse 20, 3014 Berna, casella postale 1, 3000 Berna 22
Telefono 031 359 90 00, *aha!*infoline 031 359 90 50
info@ahaswiss.ch, www.ahaswiss.ch

Persil Sensitive è estremamente efficace e ben tollerato dalle pelli particolarmente sensibili. Contiene un delicato profumo la cui tollerabilità per le persone affette da allergie della pelle è stata testata e confermata dal Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), associazione tedesca che si occupa di asma e allergie. Persil Sensitive non contiene coloranti. La sua tollerabilità per la pelle è dermatologicamente testata. In Svizzera, Persil Sensitive è partner di *aha!* Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma.



Indice

- 6** Se le mani sono così, c'è qualcosa che non va!
- 8** La pelle è un tessuto vivo
- 10** Come viene aggredita la pelle?
- 12** Che cosa aggredisce la pelle?
- 14** Infiammazione della pelle
- 16** Eczema
- 18** Opinione del dermatologo e del medico
del lavoro della Suva
- 21** Proteggiamo la nostra pelle!
- 22** Indossare i guanti
- 24** Detergere delicatamente la pelle
- 26** Applicare la crema
- 28** Rigenerazione della pelle
- 30** Il caso della pelle atopica
- 32** Maggiori informazioni

Se le mani sono così,

c'è qualcosa che non va!



Il ripetuto impiego di **prodotti aggressivi** sollecita parecchio la nostra pelle, a casa come sul lavoro, negli uomini e nelle donne.

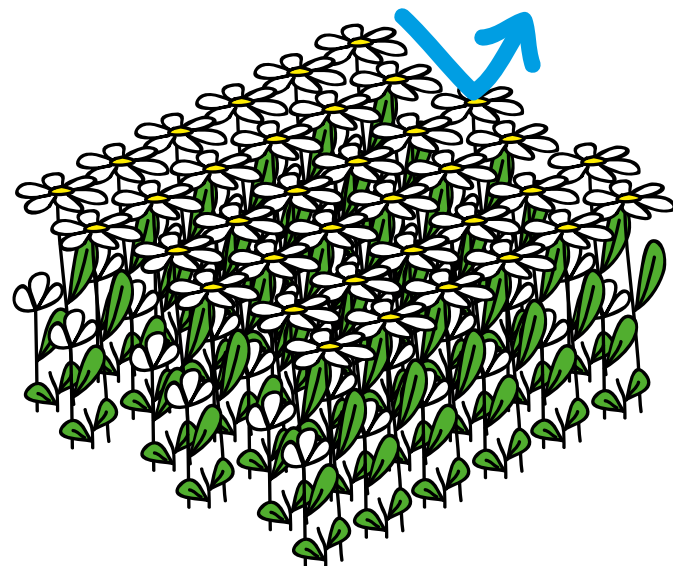
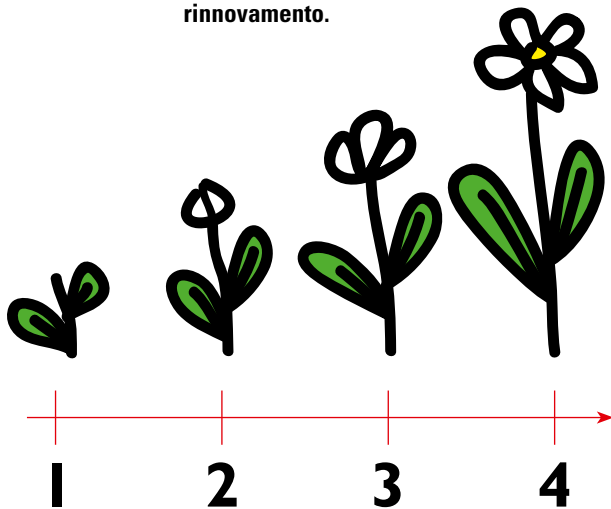
Una cosa è certa:
se la pelle è arrossata, secca, screpolata o affetta da eczemi, c'è qualcosa che non va.



La pelle è dev'essere curata

un tessuto vivo:
e mantenuta in buono stato.

La pelle può essere paragonata a un prato fiorito in **continuo rinnovamento**.



In assenza di influssi esterni, il manto protettivo della cute si rigenera di norma **nel giro di circa quattro settimane**.

Lo strato superiore, fitto e compatto, protegge come un ombrello le componenti sottostanti, più sensibili, che possono così svilupparsi al riparo da aggressioni esterne.

Come viene aggredita la pelle?

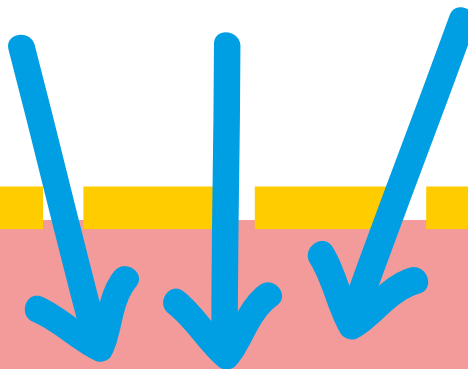


Strato protettivo

La superficie della pelle

è composta di uno strato protettivo (strato corneo) rivestito da una pellicola idrolipidica che devia le aggressioni di scarsa intensità.

Ogni giorno, la cute è esposta a numerose aggressioni. Le forti irritazioni (contatto ripetuto o prolungato) danneggiano il manto protettivo, che **perde la sua efficacia.**



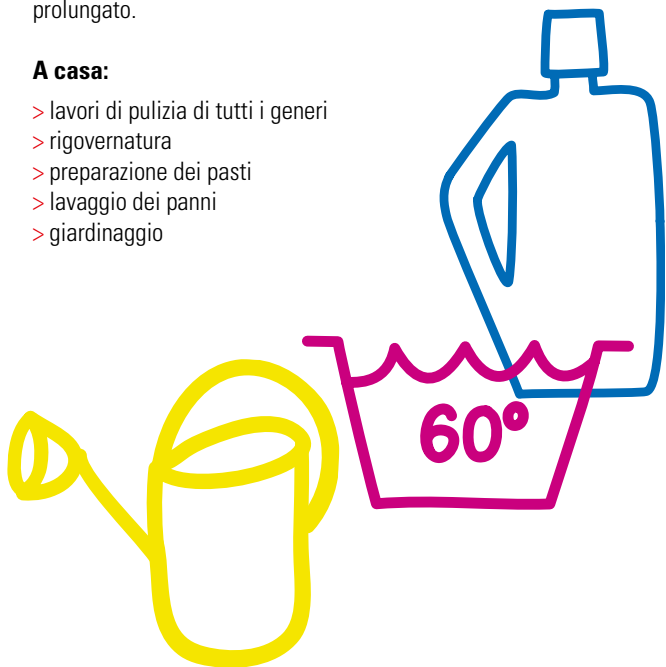
A quel punto, la pelle diventa un colabrodo e lascia passare sostanze che in condizioni normali sarebbero state bloccate.

Che cosa aggredisce la pelle?

In casa, in giardino, sul lavoro, la nostra pelle è esposta ogni giorno ad aggressioni più o meno violente che sommate possono diventare un problema. Persino l'acqua e i detersivi possono danneggiare seriamente la cute in caso di contatto eccessivamente prolungato.

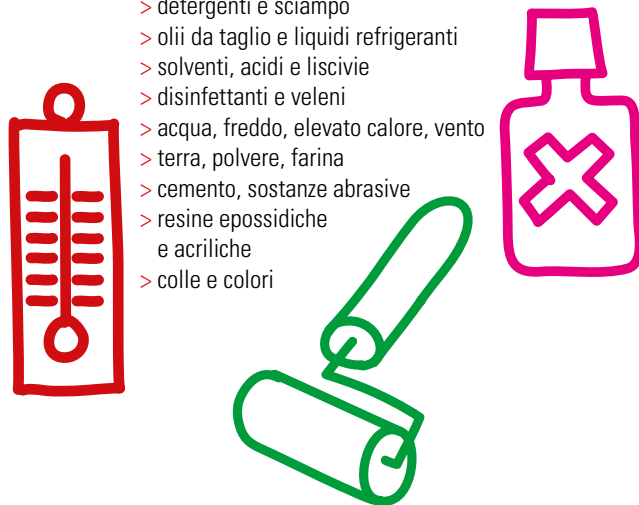
A casa:

- > lavori di pulizia di tutti i generi
- > rigovernatura
- > preparazione dei pasti
- > lavaggio dei panni
- > giardinaggio

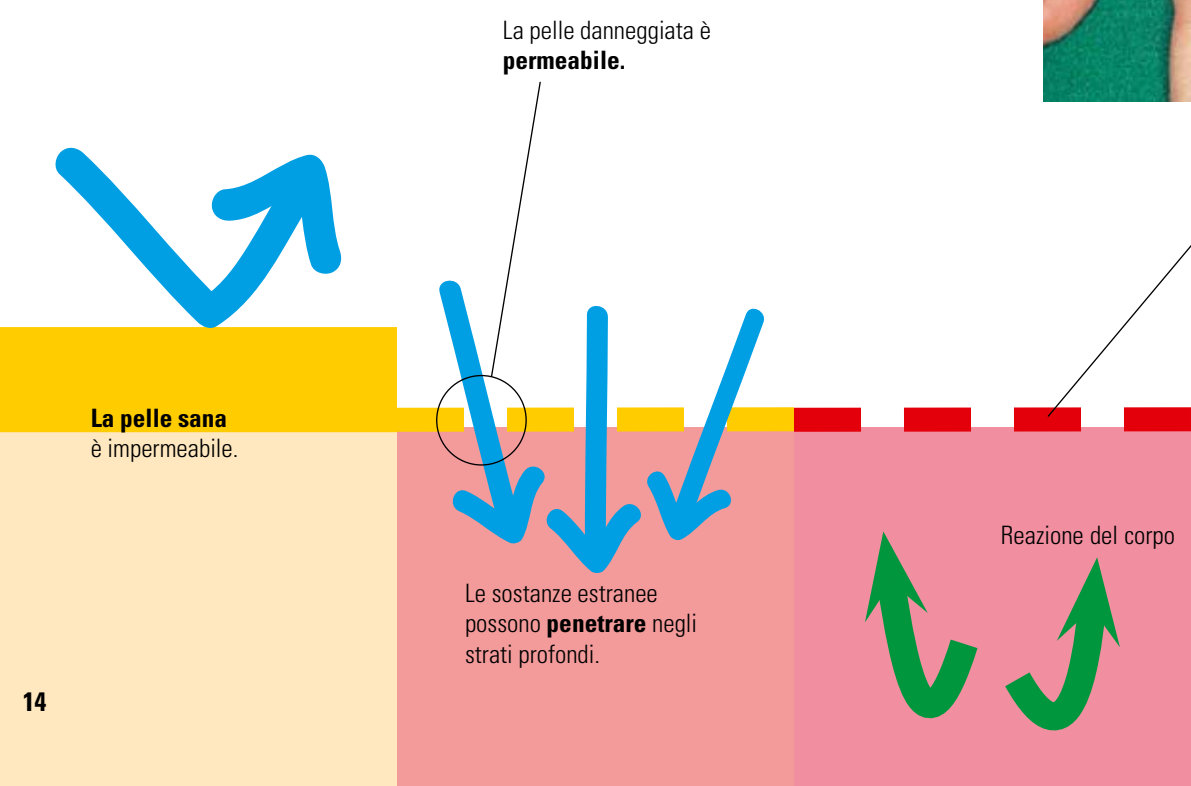


Sul lavoro le sostanze aggressive sono ancora più numerose. L'impiego senza protezione dei seguenti prodotti potrebbe causare problemi:

- > detersivi e sciampo
- > olii da taglio e liquidi refrigeranti
- > solventi, acidi e liscivie
- > disinfettanti e veleni
- > acqua, freddo, elevato calore, vento
- > terra, polvere, farina
- > cemento, sostanze abrasive e acriliche
- > colle e colori



Infiammazione della pelle



Infiammazione

Riconoscibile dalla pelle secca e arrossata, dalla sensazione di bruciore, dal prurito e dalle sempre più estese screpolature.

I sintomi incominciano a manifestarsi solitamente sul dorso delle mani e tra le dita.

Eczema

Molte sostanze presenti nel nostro ambiente abituale possono provocare una forte reazione immunologica del corpo. In questi casi, si parla di **eczema da contatto**.



Eczema allergico da contatto provocato da un cosmetico

Esistono migliaia di sostanze che possono provocare un eczema allergico da contatto, ad esempio:

- > coloranti per capelli
- > profumi
- > conservanti in cosmetici, prodotti per la casa e l'industria
- > nichel nella bigiotteria
- > resina epossidica (colla bi-componente)
- > colla acrilica



Eczema allergico da contatto provocato da una colla acrilica

Una volta comparso l'eczema, l'unico sistema per guarire è

**evitare completamente
il contatto**

con l'allergene.

Opinione del dermatologo e

La pelle è un tessuto vivo, ma sottile e vulnerabile, al quale va data la nostra piena attenzione. È il luogo in cui avviene un continuo scambio con l'ambiente. I suoi compiti principali sono di protezione e di regolazione della temperatura corporea.

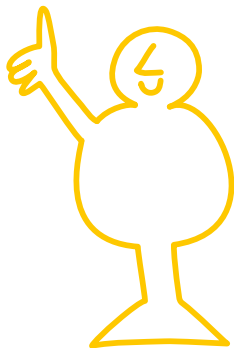
Il mantenimento della naturale funzione protettiva della cute è altrettanto importante della cura del suo aspetto, al quale solitamente si è attentissimi.

Troppo spesso si parte dal presupposto che avere mani rovinata, screpolate e secche sia inevitabile o dovuto al lavoro. I primi sintomi di un eczema (v. pag. 16) non andrebbero minimizzati, ma subito affrontati: prima si interviene, prima la pelle torna sana.

Bastano semplici misure per avere una pelle in buono stato. Sta a noi applicarle, a casa e sul lavoro.



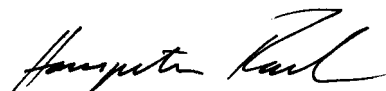
Dott. med. Daniel Perrenoud
FMH dermatologia e venerologia



del medico del lavoro della SUVA

Gli eczemi da contatto sono tra le più frequenti malattie della pelle provocate da attività esercitate sul lavoro, in casa, in giardino e nel tempo libero. Sono sovente problemi di breve durata che spariscono evitando la sostanza riconosciuta come nociva. Non di rado, però, si sviluppano anche affezioni persistenti con sintomi marcati, limitazioni della qualità di vita e incapacità al lavoro, che a volte possono persino richiedere una riqualificazione professionale.

In genere, si pensa a proteggere la pelle quando purtroppo già sussistono importanti problemi cutanei. La presente guida vi aiuta ad adottare per tempo le misure per proteggere le mani e la pelle, prevenendo piccoli o grandi danni. Non si tratta solo di scegliere il prodotto giusto, ma anche di applicarlo correttamente e con costanza. Il testo e la grafica illustrano con chiarezza e incisività la questione.



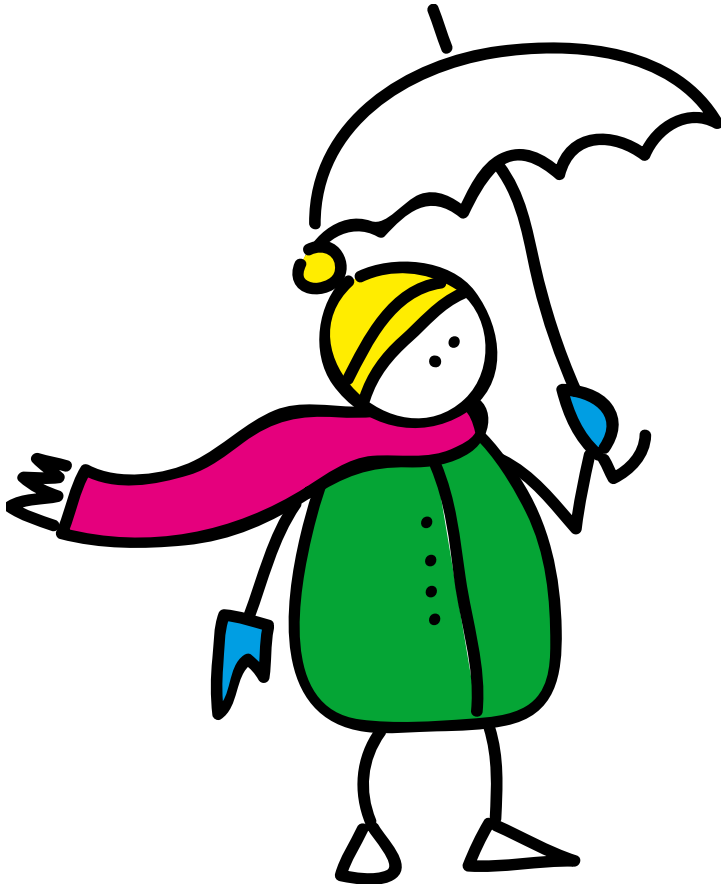
Dott. med. Hanspeter Rast
Specialista FMH
malattie della pelle e medicina del lavoro
Suva, Divisione Medicina del lavoro

Proteggiamo la nostra pelle!

1 Indossare i
guanti

Detergere **2**
delicatamente la pelle

3 Applicare
la crema



Indossare ogni qual volta possibile guanti adeguati, anche per lavori brevi.

Non esiste un guanto che va bene per tutto, e in Svizzera se ne trovano centinaia di tipi diversi.

Per ogni situazione esiste il guanto adatto. Importante: chi soffre di allergia al lattice dovrebbe optare per alternative come il nitrile o il vinile. Sul sito www.2mani.ch trovate informazioni dettagliate sui vari tipi di guanti.



Guanti monouso di lattice

(guanti per uso medico, non talcati, poveri di allergeni del lattice)

I guanti di lattice non sono adatti alla maggior parte delle altre situazioni sul lavoro e fuori.

Alternativa: guanti monouso senza lattice di nitrile o vinile.



Guanti di gomma

Guanti di lattice spesso, proteggono soprattutto dall'acqua e dai detersivi.



Guanti di nitrile

(guanti da lavoro)

Molto più resistenti dei guanti di lattice. Da preferire all'alternativa in lattice in tutte le attività industriali e manuali che esigono uno spiccato senso del tatto.



Guanti di stoffa/pelle

Proteggono le mani da abrasioni, colpi e leggere ferite da taglio.

2

Soltanto la pelle pulita può rigenerarsi a fondo, per questo è importante detergere bene la cute dopo qualsiasi attività che l'abbia sporcata,

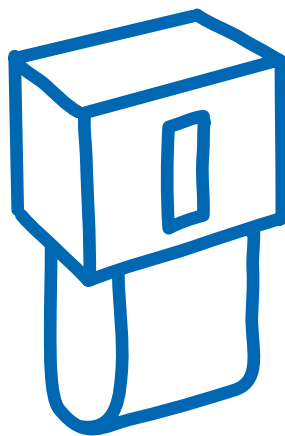
non in modo aggressivo però!

Sul mercato sono oggi disponibili prodotti capaci di eliminare con delicatezza dalla pelle anche lo sporco ostinato contenenti detergenti blandi, essenze vegetali, sostanze emollienti e a volte particelle non abrasive (noce, microsfere sintetiche).

Prodotti aggressivi che di regola andrebbero evitati:

- > saponi di sabbia quarzosa,
- > paste di segatura,
- > detergenti industriali,
- > solventi (benzina, petrolio, essenza di trementina)

e quant'altro serve alla pulizia e alla sgrassatura di parti e superfici.



Per asciugare

le mani, adoperare salviette di carta o un asciugamano pulito.

Nelle ditte e nei bagni pubblici, i distributori di salviette o di asciugamani a rotolo assicurano un'igiene individuale ottimale.



L'applicazione di **3** creme per le mani

è un sistema semplice ed efficace per mantenere sana la pelle. Le creme contengono sostanze idratanti che aiutano la pelle a rigenerarsi.

Per ogni situazione, in casa o sul lavoro, esiste la crema adatta.

Ne esistono di tipi diversi:

- > più o meno grasse
- > liquide e più dense
- > con e senza profumo
- > resistenti all'acqua e altre ancora



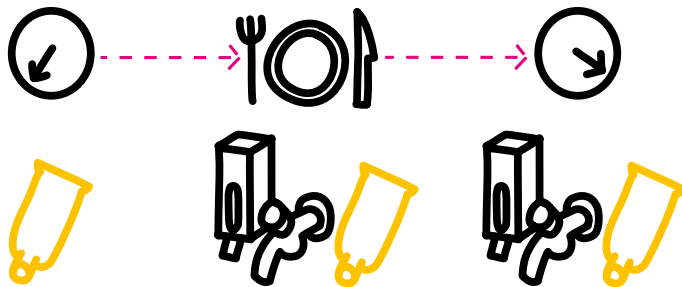
Importante:

la crema va applicata anche nella zona delle unghie, tra le dita e sui polsi.

Esistono creme efficaci

che non ungono eccessivamente la pelle, non sono appiccicose, non hanno odore sgradevole e sono adatte anche al lavoro in cucina o al contatto con gli alimenti.

Per ottenere una protezione ottimale **sul lavoro**, la crema andrebbe applicata spesso:



prima
dell'inizio del
lavoro,

durante il lavoro (nelle
pause o dopo ogni
lavaggio delle mani),

dopo
il lavoro.

Le creme protettive non sostituiscono i guanti nel contatto con sostanze pericolose.

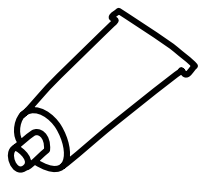


Rigenerazione della pelle

Le creme protettive rafforzano la naturale protezione della pelle.

Se la pelle è stata aggredita, il manto protettivo diventa un colabrodo e deve venire riparato.

Durante le pause, il sonno e le vacanze, la cute **si rigenera** costantemente. La crema aiuta questo processo.



Excipial, perché la migliore cura incomincia con la protezione.



- Excipial Protect® – protegge
- Excipial Clean® – pulisce
- Excipial Repair® – rigenera

In vendita nelle farmacie.

Il caso della pelle atopica

Se una persona ha una predisposizione alle reazioni allergiche (atopia), non di rado presenta una tendenza a sviluppare raffreddore da fieno, asma allergica, allergie alimentari e neurodermite.

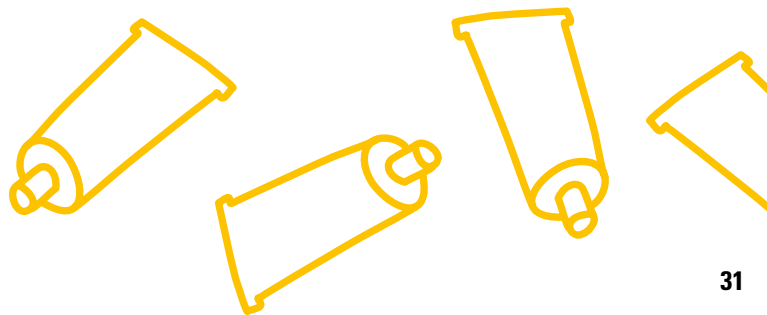
Anche senza subire aggressioni dall'esterno, la pelle delle persone atopiche è molto secca e permeabile. Il ripetuto contatto con l'acqua, il freddo, il vento o i detersivi possono facilmente danneggiare il manto protettivo della cute e causare forte disidratazione, arrossamenti e screpolature più frequenti di quanto non accada ai soggetti non atopici. Per prevenire questi disagi, è importante mantenere la pelle nello stato migliore possibile proteggendola e applicando ogni qual volta necessario una crema trattante.

Per una persona atopica,

i trattamenti emollienti non sono mai troppi!

In caso di eczemi gravi, l'applicazione su consulenza medica di una pomata cortisonica può essere utile, dato che il cortisone blocca in modo rapido ed efficace l'infiammazione. La pelle ha così modo di riprendersi al punto che è sufficiente l'impiego di una crema trattante. In questo modo, la pelle può rigenerarsi e formare un manto protettivo efficiente. L'applicazione prescritta dal medico temporanea e mirata di una pomata cortisonica non è pericolosa. In caso di eczemi cronici, esistono cure alternative.

Le persone che hanno sofferto di dermatite atopica (= eczema del neonato) da bambini, avranno una pelle sensibile anche in età adulta, presentando un maggiore rischio di eczemi alle mani. È per questo consigliabile che scelgano professioni che non espongano la pelle a troppe aggressioni. Fondamentali restano la cura e la protezione della cute sin dall'entrata nel mondo del lavoro.



Per maggiori informazioni:

aha



Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma
Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme
Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma

www.ahaswiss.ch

Sito di *aha!* Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma.

Opuscoli di *aha!* sull'argomento pelle:

Neurodermite, Dermatite da contatto (entrambi disponibili in tedesco e francese, dal 2009 anche in italiano) e **Allergia al lattice** (per ora ottenibile solo in tedesco, dal 2009 anche in italiano e francese).

www.2mani.ch

Sito pedagogico e pratico per la prevenzione delle dermatosi professionali

www.sapros.ch

Mercato virtuale della Suva con prodotti per la sicurezza e la salute

Protezione della pelle

www.suva.ch/protezione-pelle; opuscolo «La protezione della pelle sul lavoro», codice Suva 44074.i (ordinazioni: www.suva.ch/waswo-i)



Una piccola selezione del nostro assortimento di opuscoli in italiano e francese.

Impressum

Diritti d'autore testo, illustrazioni e foto: perrenoud+gogniat© 2002

Versione italiana: Fabio Chierichetti & Co., Losone

Infografica: Marie-Eve, foto: CEMCAV, dott. D. Perrenoud-CHUV

1ª edizione: 12 000 I; 3ª edizione: 60 000 copie T; 2ª edizione: 28 000 F

Stampa: Egger AG, Frutigen, luglio 2008

aha



Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma

aha!infoline 031 359 90 50, www.ahaswiss.ch



Spirig Pharma AG

4622 Egerkingen · info@spirig.ch · www.spirig.ch

suva