




Consejos
sobre

**cuidados
de las manos**



La piel de cada lado de las manos es diferente

A close-up photograph of two hands. The top hand is resting on the back of the bottom hand. A dollop of white cream is applied to the back of the bottom hand. The background is a soft, out-of-focus light color.

- La piel de la **palma** es gruesa y apropiada para resistir el roce, pero también sufre los riesgos del trabajo duro, heridas o callosidades
- La piel del **dorso** es fina y delicada, y requiere una hidratación constante para prevenir asperezas y grietas, además de una perfecta higiene de las uñas

El cuidado de las manos debe convertirse en un hábito saludable

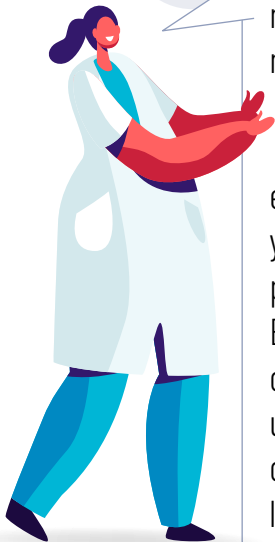


Protección: no exponerlas a riesgos por traumatismos y agresiones de agentes externos. Usar guantes en los ambientes y tareas que lo requieran



Higiene: el contacto externo las hace receptoras y transmisoras de patologías. Lavarlas habitualmente con agua tibia y jabón del pH adecuado

3



Hidratación:
esencial para
mantener unas
manos sanas



y atractivas. Previene la
aparición de arrugas, el
envejecimiento prematuro
y la entrada de gérmenes
por las grietas.

Existe una gran variedad
de cremas de base acuosa
u oleosa con formulaciones
que cubren todas
las necesidades



4

Nutrientes y ejercicio

benefician a las manos como al resto del organismo, mediante una dieta adecuada y ausencia de tóxicos como alcohol o tabaco



5

La edad: el envejecimiento

se nota especialmente en el dorso de las manos.

Con el paso de los años

se pierden fuerza y precisión; la piel adelgaza, se vuelve frágil, y pueden aparecer manchas o vitíligo





6

Las uñas: son láminas de queratina protectoras. Están amenazadas por bacterias y hongos; hay que retirar con cuidado las cutículas y manejar con prudencia tijeras, limas, esmaltes, exfoliantes, mascarillas y otros recursos que ayudan a mantenerlas impecables. Cuando sea posible, es conveniente ponerse «en manos» profesionales y seguir sus consejos

