

ANEXO 2. Recomendaciones para el autocuidado

#AndalucíaTECUIDA

Si sufre **reacciones alérgicas**

Aplicar frío local
mejora el picor y
reduce la
inflamación.



No use lentes
de contacto
mientras duren
los síntomas.

No se duche con
agua muy
caliente,
mejor agua
tibia.



Utilice jabones
para pieles
sensibles.

Utilice ropa de
algodón, evite
microfibra que
irrita la piel.



Evite fármacos como la
aspirina,
antiinflamatorios y
opiáceos que pueden
empeorar los síntomas.



Evite el estrés, el calor
y las bebidas
alcohólicas.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
Última revisión: Septiembre 2020

+info
SaludResponde
955 545 060