

**La salud de la dermis es la gran olvidada**

**RECOMENDACIONES CLAVE PARA EL CUIDADO DE LA PIEL CON EL USO DE MASCARILLAS Y GEL HIDROALCOHÓLICO**

* El uso de fotoprotectores y crema hidratante con la mascarilla se revela necesario para el cuidado de la dermis por las rozaduras y el impacto de la luz solar, especialmente en verano
* El lavado de manos con agua y jabón debe ser la medida higiénica de preferencia frente el gel, que siempre debe tener una base alcohólica entre un 60% y 95% y debe acompañarse de una crema hidratante, que evite una barrera cutánea alterada
* Los pacientes con patologías de la piel previas deben acudir al dermatólogo para individualizar el tratamiento ante esta nueva realidad

**Madrid, 10 de julio de 2020.-** Una de las consecuencias de la pandemia del COVID-19 es el uso indiscriminado de mascarillas y gel hidroalcohólico como medida de protección individual y colectiva, y todo parece indicar que ambas han venido para quedarse con nosotros, al menos durante una larga temporada. Si a esta realidad le sumamos el calor estival, las consecuencias físicas para la piel pueden ser devastadoras.

**RECOMENDACIONES ESENCIALES**

* Usa habitualmente fotoprotector solar con mascarilla
* Usa crema hidratante para evitar rozaduras por la mascarilla y en manos
* El lavado habitual de manos con agua y jabón es lo más recomendable
* El gel para manos debe tener una base alcohólica de al menos el 60%
* Ante cualquier problema con la piel, acude al dermatólogo

La Dra. Raquel Novo, jefe del Servicio de Dermatología de los hospitales universitarios HM Puerta del Sur y HM Montepríncipe, realiza un preciso análisis de las consecuencias de llevar mascarilla todo el día, aplicarse con asiduidad gel hidroalcohólico y ofrece recomendaciones para mitigar los posibles problemas dermatológicos que su uso puede derivar. “Si la mascarilla está homologada filtra virus y filtra rayos ultravioleta por lo que protege también frente a la luz solar, pero hay que tener en cuenta que no la llevamos puesta todo el día, por lo que el uso de fotoprotector sigue siendo necesario, especialmente en verano”.

**Rozaduras y mascarillas**

Una de las consideraciones a tener en cuenta reside en que las mascarillas tienen varios efectos sobre la piel, como el roce. Otro factor importante es el tiempo que se lleve puesta. Cuanto más oclusiva es la mascarilla, mejor realiza su función, pero es más probable que produzca rozaduras en el dorso nasal, las mejillas o detrás de las orejas. Además, la oclusión durante largo tiempo, altera la piel favoreciendo los brotes de acné, empeoramiento de la rosácea o irritaciones.

Ante estas situaciones, la recomendación de la Dra. Novo va orientada hacia “elegir una mascarilla apropiada. La mascarilla quirúrgica es válida para la población general, para ser utilizada en condiciones en las que no se pueda mantener la distancia exigida. Las mascarillas de tela son confortables y permiten introducir en su interior un filtro homologado, además de que se pueden lavar a diario. Siempre hay que proteger las zonas de roce, como la nariz y las mejillas, con cremas barrera y utilizar crema hidratante a diario. Por último, es recomendable retirarla durante 15 minutos manteniendo la distancia social cada tres horas de uso aproximado”.

Otro factor a tener en cuenta reside en aquellos pacientes que ya tienen una patología cutánea previa como acné, rosácea o dermatitis, y que esta empeore con el uso de la mascarilla. “Es recomendable acudir al dermatólogo y no probar productos que pueden empeorar la situación. Cada caso debería ser estudiado de manera individual, ya que, en la mayoría de las situaciones las alteraciones cutáneas no justifican no utilizar mascarillas, salvo rarísimas excepciones”, señala la Dra. Novo.

**Ojo con el gel**

Son varios los problemas cutáneos que pueden asociarse al uso del gel hidroalcohólico, que se ha convertido en un elemento imprescindible en el día a día. De entrada, no hay que olvidar que para que sean efectivos deben tener una base alcohólica entre un 60% y 95%, y una de las consecuencias de ese porcentaje es que en mayor o menor medida resecan la piel y provocan dermatitis irritativas en las manos. “En realidad, lo más aconsejable es el lavado de manos con agua y jabón, los geles o líquidos desinfectantes deben ser únicamente una alternativa cuando no existe la posibilidad del lavado. Entre la forma en gel o en líquido, siempre y cuando se encuentren en concentración adecuada, no hay grandes variaciones en su eficacia”, indica la Dra. Novo.

Una de las consecuencias de este hecho y que la mayoría de la población desconoce es que sobre una barrera cutánea alterada es más fácil que "se pegue” el virus, así que es fundamental aplicar crema hidratante después de cada lavado o uso de gel.

Otro aspecto a tener en consideración reside tanto en el porcentaje de alcohol del gel y los ingredientes que contenga el mismo. “Sobre todo, hay que fijarse en la concentración de alcohol, que nunca debe ser inferior al 60%, la mayoría de los geles además contienen vaselina que ayuda a minimizar la agresión del alcohol. Cuanto mayor sea el número de ingredientes (perfumes, etc.) mayor es la probabilidad de producir algún tipo de dermatitis”, concluye la Dra. Novo.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 5.000 trabajadores laborales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 42 centros asistenciales: 16 hospitales, 4 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias y Fertilidad, además de 22 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información para medios:

DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES

Pedro Lechuga Mallo

Tel.: 987 20 23 00 Ext 112 / Móvil 638 84 63 84

E-mail: plechuga@hmhospitales.com

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)