

## Cómo cuidar nuestra piel este verano con las mascarillas y geles

**El uso de medidas de protección frente al COVID-19 puede irritar o empeorar las enfermedades dermatológicas**

■ Pese al final del estado de alarma, las medidas de prevención frente al SARS CoV-2 van a seguir vigentes a lo largo del periodo estival, especialmente el uso de mascarillas cuando no se puede asegurar la distancia social y la higiene de manos. Dos aspectos que, como se ha visto a lo largo de la pandemia, pueden afectar a nuestra salud dermatológica pero que, con la llegada del verano, pueden verse acrecentados debido al calor y una mayor sudoración.

“El uso de mascarillas, como deja la zona ocluida, puede producir sequedad o eccemas en pieles normales o un empeoramiento en aquellas que tengan una enfermedad de base como dermatitis seborreica,

rosácea, dermatitis atópica o acné, dando lugar a nuevos brotes”, explica la Dra. Nuria Rodríguez, especialista del Departamento de Dermatología de la Clínica.

Una afectación que puede darse principalmente en personas que deban usar las mascarillas de forma prolongada como, por ejemplo, en puestos de trabajo en los que se deba llevar durante muchas horas seguidas durante el día.

“Para evitarlo y cuidar la piel frente a la mascarilla, lo básico sería una higiene facial adecuada por la mañana y por la noche con productos neutros. Es decir, lavarse la cara por la mañana y la noche con agua templada y un jabón suave”, recomienda la dermatóloga.

Si comienzan a irritarse la piel, es bueno el uso de una crema reparadora o más específica por la noche, tras la higiene facial. Pero, si empeora o se acentúa la patología de base, lo mejor es acudir al espe-



cialista para que pueda ofrecer el tratamiento más adecuado para ese caso y piel.

“También se ha visto que personas que utilizaban productos irritantes por la noche, como productos con retinoides

para prevenir el envejecimiento o para el acné, pueden tener mayor sequedad en la cara. Por lo que, sería adecuado dejar de usarlos si tenemos la piel irritado o alternar su uso”, añade.

## ¿Protegen las mascarillas de la radiación ultravioleta del sol?

■ Esta es una de las dudas que se están originando de cara a este verano. “No todas las mascarillas protegen igual, ya que algunas pueden filtrar el sol más que otras, aun así no nos proporcionan una fotoprotección adecuada. Por ello, es necesario emplear un protector solar por toda la cara, al igual que tenemos que hacer

sin mascarilla”, advierte la Dra. Rodríguez.

Un efecto solar que también hay que tener en cuenta con el uso de geles hidroalcohólicos para lavarse las manos. “El alcogel es un producto que como tal no produce fotosensibilidad porque el alcohol se evapora rápido. Pero algunos geles pueden llevar aromas u

otros compuestos que sí son fototóxicos, es decir, que en condiciones normales no generan reacción pero que con la luz solar puede producir irritaciones o eccemas, similares a una quemadura”.

La importancia de una correcta higiene de manos ha conllevado un uso elevado de estos productos, especialmente por

su facilidad de uso y comodidad para tenerlo a mano. Sin embargo, “siempre que se pueda, es preferible lavarse las manos con agua y jabón, dejando el gel para circunstancias en las que no tengamos acceso a jabón y evitando que sea antes de una exposición al sol”.

“Si vemos que estos productos nos están provocando una sequedad excesiva, sería beneficioso utilizar crema hidratante de manos de pH neutro de forma diaria”, concluye.