

Uso de mascarillas y cuidado facial

El uso de mascarilla es obligatorio en cualquier espacio público abierto o cerrado y ante la evolución de la pandemia se han convertido en un accesorio más. Desde que comenzó la crisis sanitaria todos hemos podido conocer de primera mano las incomodidades que causan ya no solo a los profesionales sanitarios que trabajan con ellas durante muchas horas, sino también a cualquier persona que la utiliza diariamente.

El uso de la mascarilla durante horas junto a las altas temperaturas está causando numerosos problemas en el cutis: desde roces, rojeces, cortes, irritación hasta la reaparición o agravamiento del acné. Llevar una mascarilla sobre la cara supone una agresión para nuestra piel, tanto por la oclusión que conlleva como por el roce o el contacto en las zonas de ajuste.

Las mascarillas son una de las principales medidas de prevención ante la Covid19 y nos protegen a nosotros y a los demás, pero pueden tener efectos adversos para nuestra piel ya que crean un efecto pantalla sobre el rostro que acaba provocando un ambiente con menos oxígeno, más CO2 y mayor nivel de humedad y temperatura. Tras pasar meses encerrados en el ambiente seco de las casas y la exposición solar durante los meses del verano nuestra piel puede estar más sensible.

Las reacciones cutáneas más comunes son las irritaciones en la piel y cada tipo de mascarilla suele generar diferentes tipos de reacciones. Las mascarillas quirúrgicas de papel suelen dar problemas principalmente en la zona de la goma, ya sea en la oreja o en el cuello. Mientras que las mascarillas FFP2 al ser más oclusivas y quedar más ajustadas al rostro generan irritaciones en las zonas anteriores junto con el dorso de la nariz y las mejillas.

Por eso, desde el Servicio de Dermatología del Centro Médico Rubí se recomienda adoptar una nueva rutina de cuidado facial para prevenir posibles problemas y preparar nuestra piel ante el uso rutinario de la mascarilla:

- No aplicar maquillaje bajo la mascarilla para evitar su efecto oclusivo y contaminante.
- Preparar la piel: lavarse bien la cara antes de colocar la mascarilla
- Hidratar la piel: una crema protectora fluida y de absorción fácil, en el caso de usar la mascarilla de manera intermitente.
- Si se utiliza mascarillas de tipo FFP1 es importante no reutilizarlas ni exceder su uso máximo de 4 horas y cambiar la mascarilla con frecuencia
- Mantener una rutina facial: utilizar agua micelar o jabón suave para lavar el rostro
- En el caso de sufrir una alteración cutánea mayor es recomendable visitar a un profesional

Uso de mascarillas y cuidado facial

La principal consecuencia que presenta el uso de mascarillas es el roce en las zonas de más presión: las quirúrgicas afectan más a la zona de detrás de las orejas y las FFP2 a la nariz y los pómulos. Para evitar lesiones cutáneas en estas áreas es clave mantener la hidratación de la piel después de utilizar la mascarilla y usar jabones indicados para pieles intolerantes o geles sin jabón que respetan la capa hidrolipídica que recubre la piel.

Es importante saber qué tipo de mascarilla utilizar en caso de sufrir alguna afectación dermatológica:

- Piel atópica. Es sensible a tejidos sintéticos y a la lana por lo que hay que evitar el uso de mascarillas realizadas con estos materiales.
- Rosácea. Lo mejor es optar por una mascarilla que no roce la zona de las mejillas, la zona mentoniana y la mandibular.
- Acné. Debe lavar con frecuencia la mascarilla o usar una nueva para que los restos de material graso o suciedad no agraven el acné.

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45