

El Confidencial

EL DIARIO DE LOS LECTORES INFLUYENTES



Estos son los efectos de la cuarentena para tu piel (y cómo cuidarla)

El órgano más grande del cuerpo también puede sufrir consecuencias por el encierro que estamos viviendo estos días. Dos dermatólogos explican a El Confidencial algunas de ellas



La sociedad española se está enfrentando a una situación completamente nueva a causa de la crisis del **coronavirus**: el confinamiento. Este nuevo escenario puede provocar la **aparición de estrés y angustia** en la vida cotidiana de las personas, ya sea porque la paredes se te vienen encima o por el miedo a contraer el Covid-19.

Al igual que nuestra mente se puede ver afectada por este encierro, nuestro cuerpo también, pero no solo por la falta de movimiento. El órgano más grande de los humanos, **la piel**, también **puede sufrir los efectos de esta cuarentena**.

Un **exceso de higiene –o uso excesivo de jabón–** sin cuidados posteriores (**hidratación**) puede **producir dermatitis irritativa**, algo que puede ser frecuente en las manos, alrededor de los ojos y los pliegues (axilas e ingles, donde si no secamos bien se pueden quedar acumulado restos de jabón), según explica a El Confidencial el doctor **José Luis Ramírez Bellver**, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional. Además, si padecemos alguna enfermedad dermatológica como dermatitis seborreica o psoriasis, “no sería raro que el estrés de la situación pudiera desencadenar un brote”, añade.

Respecto a la hidratación la doctora **Paloma Borregón Nofuentes**, dermatóloga de la Academia Española de Dermatología y Venereología, señala a este periódico que “la solución es, sin olvidar que es importante lavarse las manos para evitar el contagio, **hidratar las manos muy bien después de cada lavado** con crema hidratante”.

Un exceso de higiene sin cuidados posteriores puede producir dermatitis irritativa en las manos, alrededor de los ojos y los pliegues

En este sentido Borregón aclara que, aunque se corrió el **bullo** de que el coronavirus **se adhiere más a las pieles que tienen crema** y las pieles hidratadas, es **completamente falso**.

Menos sol: riesgos y beneficios

No llevamos ni un mes de confinamiento y el sol sigue tocando nuestra piel, aunque menos. Ya sea cuando salimos a comprar o por la radiación ultravioleta que atraviesa los cristales, no estamos completamente aislados de la luz. “Es cierto que **puede verse disminuida la síntesis de vitamina D** a través de la **piel**, la cual requiere de la radiación ultravioleta para activarse, pero con la mayoría de expertos coincide en que con una exposición moderada, y exponiendo brazos o piernas durante 20-30 minutos al día sería suficiente”, señala el doctor Ramírez, al tiempo que recomienda incorporar en la dieta alimentos ricos en vitamina D (salmón, atún, caballa, lácteos enteros, aguacate...).

A las palabras de Ramírez se suma la doctora Borregón, que también añade que la menor exposición podría **tener beneficios** para el órgano más grande: “Cuantas **menos horas de sol** sumemos a nuestro cuerpo, vamos a tener **menor riesgo de cáncer de piel**. Ya que este astro es el principal causante de la enfermedad”.

Pero este no es el único beneficio, Borregón señala que una **menor exposición** al sol también **reduce el envejecimiento de la piel** y evita que salgan manchas.

El **fotoenvejecimiento** (daño producido por el sol, principalmente manchas, arrugas, pérdida de elasticidad...) es algo acumulativo, **fruto de la exposición solar durante toda la vida** (no solo en la playa, sino paseando en nuestro día a día). Eso sí, estar uno o dos meses recibiendo menos exposición solar, si no cambiamos nuestros hábitos el resto del año, no tendrá un gran beneficio en nuestra piel.

¿Te pasas el día en la terraza o el jardín?

Si eres de los afortunados que tienen una amplia terraza o un espléndido jardín para pasar el confinamiento ambos **dermatólogos** te dan el mismo consejo: aunque el sol tiene muchos efectos beneficiosos, **hay que evitar quemarse**.

Una exposición menor al sol, como la que vivimos estos días, reduce el riesgo de cáncer de piel

La médico de la Academia Española de Dermatología y Venereología señala que el problema es que pueden “**estar exponiéndose muchas horas al sol**”. “Teniendo en cuenta que las temperaturas no son muy altas y se está a gusto, el riesgo de quemarse es alto, especialmente porque tenemos la piel blanca ya que acabamos de salir de invierno”, explica.

En este sentido, el médico de la Clínica Dermatológica Internacional recomienda que “los días soleados, si se va a estar expuesto en horas centrales y durante más de 15-20 minutos, **se debería usar fotoprotector**. Haciendo esto no habría ningún problema, y la gente que pueda disfrutar de una exposición solar moderada, probablemente, en global, se beneficie de ésta”.

La calefacción y la piel

Estar todo el día en casa nos expone más a la calefacción. El doctor Ramírez señala que “la exposición prolongada y cercana a una fuente de calor sí que **puede producir problemas en la piel**. Del mismo modo, un ambiente muy caluroso podría desencadenar o empeorar algunas enfermedades cutáneas, como la rosácea o algunos tipos de urticaria”.

Pero en general, en las condiciones habituales y de **sentido común del día a día** (no estar pegado al radiador, apagar la calefacción si no es necesaria, no llevar ropa de abrigo en casa si está la calefacción dada y hace **calor**..) “no debería haber ningún problema”, aclara.

Cómo cuidar bien tu piel

Para cuidar bien tu piel en estos días de confinamiento el médico de la Clínica Dermatológica Internacional destaca que **“el cuidado estos días no debería diferir mucho del que realizamos el resto del año**, con la salvedad de que, si no vamos a estar expuestos al sol, no hace falta que usemos protector solar”.

En cuanto al resto de **medidas de limpieza, hidratación** o tratamiento (si lo necesitamos por alguna **patología** o porque queramos mejorar algún aspecto de nuestra piel), el dermatólogo señala **no hay por qué cambiar nada**.

Asimismo apunta a que “es posible que personas con **alteraciones cutáneas previas empeoren estos días** por el estrés de la situación. También se están dando **más casos de dermatitis irritativa**, ya que la gente se lava más la cara, sobre todo si ha salido o tenido contacto con el exterior, y si no aplicamos posteriormente crema hidratante es posible que aparezcan descamaciones y rojeces en determinadas localizaciones más sensibles (surcos nasogenianos, contorno de ojos...)”.

En cuanto al tipo de **mascarillas o cremas** a utilizar, Ramírez señala que **no tienen por qué ser distintas** a las que empleamos habitualmente salvo “que se produzca algún problema o alteración, en cuyo caso deberíamos consultar o buscar atención especializada si no se resuelve”. En relación a esto recuerda que muchos dermatólogos tienen **disponible consulta de teledermatología**.