



iStock

SALUDABLES

¿Puedo contagiarme con la crema y el maquillaje? 10 trucos para evitar cualquier peligro

No sólo vale con lavarse bien las manos sino que hay que cuidar cómo nos ponemos el maquillaje o las cremas diarias para evitar cualquier riesgo que pueda surgir.

2 abril, 2020 - 02:12

En el estado de alarma en el que vivimos cualquier elemento puede parecer sospechoso, sobre todo porque **no hay suficientes estudios que determinen cómo exactamente se transmite el virus** y cómo seguro que no.

Por eso, han surgido muchas dudas sobre **qué ocurre con las cremas y con los cosméticos** y si hay posibilidades de contraer la enfermedad del coronavirus a través de estos productos. El prestigioso **dermatólogo**

Ricardo Ruiz, director de la Clínica Dermatológica

Internacional, explica en su *blog* que no hay ningún estudio definitivo sobre si el virus vive en las cremas o en los productos de maquillaje pero sí existen investigaciones que demuestran que **puede alojarse en otras superficies** lo que, al menos, nos obliga a ser cuidadosos.

"Hace una días se publicó en la prestigiosa revista '**New England Journal of Medicine**' un estudio que demostraba lo que el Covid-19 podría resistir vivo en distintas superficies: **en plástico hasta 3 días y en acero o cartón hasta 2 días**", advierte Ruiz.

De esta forma, **en teoría podría ser que el virus estuviera en uno de los nueve productos cosméticos que gastamos al día**, nos toquemos los ojos o la nariz y nos contagiemos.

Por eso, el doctor Ruiz propone **10 consejos para seguir con nuestra rutina** de belleza de forma segura:

1. No compartir maquillaje y limpiar diariamente las esponjas o espátulas utilizadas para su aplicación. Sobre todo en aquellas casas en las que alguno de sus miembros siga saliendo a la calle a trabajar. Es mejor que el tiempo que dure la pandemia cada uno de nosotros tengamos nuestros productos individuales.

2. No compartir cepillos del pelo ni los peines. El dermatólogo advierte de que, en caso de que sea necesario compartirlos por más miembros de la familia, sería aconsejable realizar una limpieza adecuada de todos estos productos con alcohol cada día.

3. No usar extensiones de pestañas durante el tiempo que dure el estado de alerta. Ricardo Ruiz explica que este producto es muy difícil de esterilizar y llevar las extensiones añade un riesgo de tocarnos los ojos de forma inadvertida.

4. Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de aplicarnos la crema, loción o sérum sobre la piel. Además, el dermatólogo nos aclara que si se aplican varios productos en ese momento, **lo mejor es lavarse las manos justo después** de terminar de ponernos cada uno de ellos.

5. Limpiar con alcohol diariamente los envases de los cosméticos si son utilizados o manipulados por otras personas. Como ya hemos dicho, no hay constancia del contagio a través de la crema pero sí de la permanencia del virus en el plástico y el acero por lo que **si los frascos los manipulan más personas deberían de desinfectarse**.

6. La higiene constante que aplicamos en las manos tiene que aplicarse también a la cara. Según explicar Ruiz, "el virus está rodeado de una capa de lípidos que se destruye con el jabón y con el agua, mejor que con los geles desinfectantes, por eso no hay que olvidar lavarse la cara también".

7. Evitar geles y cremas con olor. Las manos están siendo la parte de nuestro cuerpo más afectada dermatológicamente. El lavado constante y muchas veces con geles desinfectantes hace que la piel en esta zona se deteriore. Por eso, lo mejor es utilizar geles que no huelan y para reparar el daño aplicar cremas hidratantes sin perfume o incluso vaselina pura para manos.

8. Utilizar guantes de algodón debajo de los de látex. Si las manos están dañadas, el uso de los guantes de látex pueden seguir agravando los eccemas o las heridas. Por eso, es mejor ponerse primero unos guantes de algodón y encima los de plástico.

9. Llevar las uñas cortas. Durante la cuarentena, la manicura es una misión casi imposible desde casa por lo que el doctor Ricardo Ruiz recomienda que las uñas estén cortitas y limpias porque así **la higiene de la zona es más fácil** y hay menos riesgo de que el virus permanezca en esta parte del cuerpo.

10. Tomar el sol durante 10 minutos y sin necesidad de que tenga que ser en la cara sintetizar la vitamina D que se necesita. Ruiz asegura que las manos o las piernas **son buenas zonas para exponer y nos evitamos el fotoenvejecimiento facial** ya que aunque sea por las ventanas penetra la radiación ultravioleta.

En lo que sí insiste el dermatólogo es que **no es verdad que el uso de las cremas ni en las manos ni en la piel favorezca la penetración del virus**, por lo que no hay ninguna razón para dejar de utilizarlas, muy al contrario, hay zonas en las que es mejor tener en cuenta una hidratación extra durante estos días, tal y como defiende la **Academia Americana de Dermatología**.