

BIENESTAR

Cómo afecta a la piel de la cara el exceso de horas ante las pantallas



El confinamiento está incrementando todavía más si cabe el **número de horas que pasamos ante las pantallas**. La vista no es la única perjudicada por esta sobrexposición. Nuestra piel, especialmente del rostro, también sufre sus consecuencias.

En casa, aunque no nos demos cuenta, "estamos expuestos a radiación ultravioleta y luz visible - luz que 'se ve', como por ejemplo la azul, casi toda procedente del sol, pero también de pantallas de dispositivos electrónicos", advierte José Luis Ramírez Bellver, doctor de Clínica Dermatológica Internacional (Madrid).

Hace algunos años, según explica, Ramírez Bellver se realizaron "varios estudios cuyos resultados sugirieron que la luz azul precedente de pantallas (TV, portátiles, móviles) podría, en personas predispuestas, **producir hiperpigmentación y afectar a la síntesis de colágeno**, lo que podría traducirse en envejecimiento prematuro".

Sin embargo, aclara, que son "pocos estudios, en pocos pacientes, y con unas condiciones específicas que no tienen por qué ajustarse a las condiciones "reales" de exposición, por lo que es difícil dar recomendaciones en base a estos hallazgos".

No obstante, este doctor recomienda que "las personas con tendencia a la hiperpigmentación (fototipos altos - pieles oscuras-) o aquellas con melaza, eviten en la medida de lo posible estar mucho tiempo delante de pantallas o tenerlas muy cerca".

¿Cuál es el tiempo que no deberíamos sobrepasar? "No hay datos suficientes para establecerlo. En general, tampoco disponemos de evidencia suficiente como para recomendar el uso de fotoprotección de manera rutinaria ante la exposición a pantallas, aunque es posible que pacientes con melaza difícil de tratar, que ya estén haciendo tratamiento dirigido por un especialista, que no acaben de mejorar, y que pasen mucho tiempo expuestos a la luz azul, pudieran beneficiarse del uso de fotoprotectores con óxido de hierro, que les protegería frente a la luz azul".

CUIDADOS DURANTE LA CUARENTENA

¿Cómo deberíamos cuidar la piel de la cara durante la cuarentena? "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", afirma.

En cuanto al resto de medidas -limpieza, hidratación, "tratamiento" (si lo necesitamos por patología, o si lo usamos porque queremos mejorar algún aspecto de nuestra piel), "no hay por qué cambiarlas".

Ramírez Bellver advierte de que "es posible que **personas con alteraciones cutáneas previas (dermatitis seborreica, por ejemplo) 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**, "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 -muchos dermatólogos tienen disponible consulta de tele dermatología- si no se resuelve".