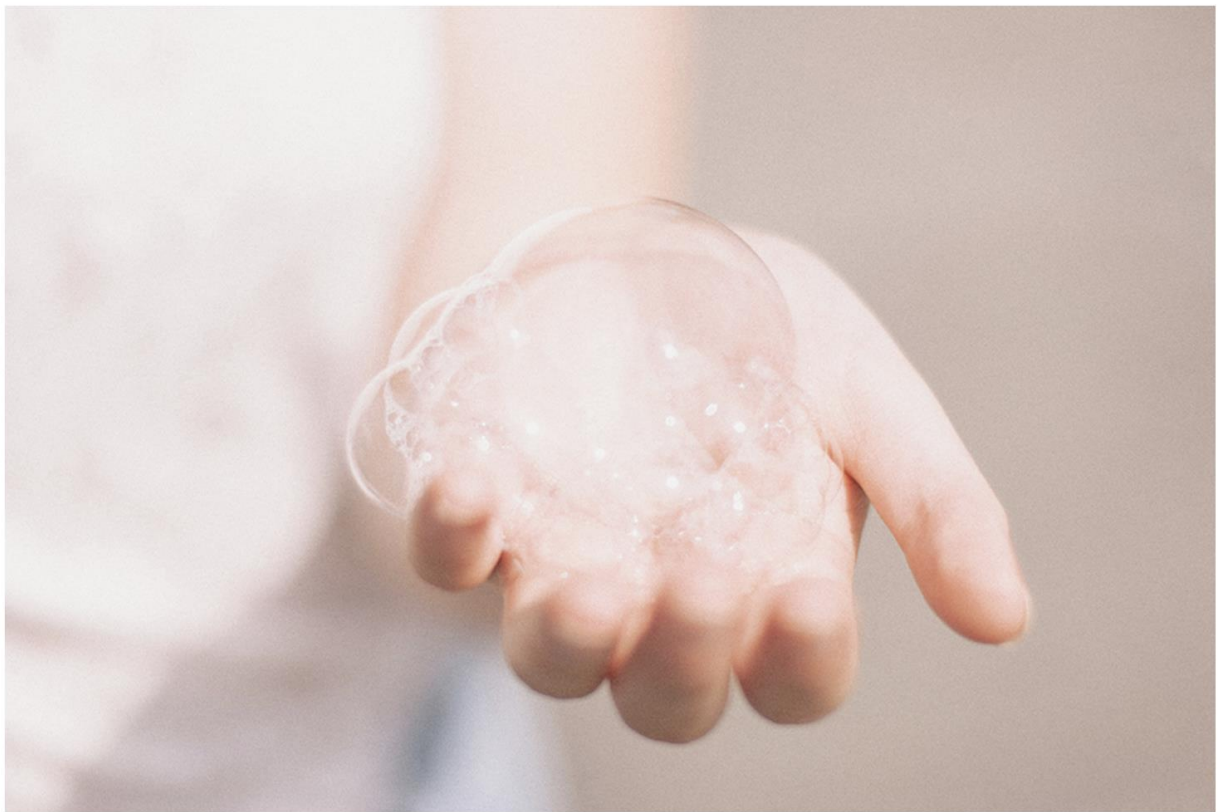


NEWSFRAGANCIAS

Cómo lavarse las manos para evitar el contagio por coronavirus y cómo evitar irritaciones

Por: **Marisa Álvarez** 12 marzo, 2020

COMPARTIR



Con una pandemia declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), las medidas preventivas cobran aún más relevancia. La **principal forma de transmisión del coronavirus es a través de las manos** y el motivo por el que todos los expertos insisten en que es lo más importante que debemos hacer para evitar el contagio. Pero, ¿cómo hay que lavarse las manos para evitar el contagio?

Para solucionar todas las dudas que están surgiendo respecto a este tema, hemos contactado con los **doctores Pedro Rodríguez y Jose Luis Ramírez**, dermatólogos de la **Clínica Dermatológica Internacional**, que nos han dado las claves para realizar una correcta limpieza y minimizar irritaciones.



7 consejos para lavarse las manos correctamente y evitar irritaciones

1.- ¿Cómo debemos lavarnos las manos para asegurar su higiene? ¿Qué productos tenemos que emplear?

Tanto el jabón (líquido o en pastilla) como los geles hidroalcohólicos son igualmente útiles si se hacen bien, siguiendo las recomendaciones de la OMS de lavarse las manos con agua y jabón el tiempo suficiente (entre 40 y 60 segundos), lavando entre los dedos etc. El gel es más rápido (20-30 segundos) y elimina microorganismos pero puede no eliminar la suciedad visible, que el jabón sí que arrastra, explica el doctor Pedro Rodríguez.

Todos los tensioactivos son capaces de solubilizar la envoltura grasa del Covid-19. Esa es la razón por la que cualquier jabón o gel de ducha es eficaz, añade el doctor José Luis Ramírez, que especifica que los llamados jabones «sin jabón» o «sunset» que utilizan personas con pieles sensibles (atopia, dermatitis, psoriasis, en tratamiento oncológicos etc), también incluyen tensioactivos en su composición eficaces contra el virus.

2.- ¿Son eficaces los geles desinfectantes? ¿Cuándo los debemos utilizar?

La OMS aconseja adquirir un desinfectante que contenga entre el 60 y el 90% de etanol y aplicarlo en la palma de la mano durante, al menos, 20 o 30 segundos. Los deberíamos utilizar después de tocar a personas u objetos.

3.- Ante la escasez de geles desinfectantes están surgiendo recetas caseras para elaborarlos. ¿Es seguro hacerlo?

Es preferible no hacerlo, si se comete un error podrían tener una concentración diferente a la intencional y ser tóxicos o no ser eficaces.

4.- ¿Podemos utilizar lejía para la higiene de las manos?

El doctor José Luis Ramírez hace hincapié en que el uso de soluciones de lejía o etanol son efectivas para eliminar el virus, pero debemos reservarlas para las superficies (mesas, mostradores) y no utilizar en las manos, ya que pueden irritar.

5.- Debido a la preocupación que existe entre la población, se están compartiendo consejos en redes sociales, como, por ejemplo, que se utilice perfume para mantener las manos libre del virus. Hay que indicar que el distribuidor español Perfumes y Diseño ha indicado que no está indicado aplicar perfume en las manos. ¿Qué le parecen estas recomendaciones que se dan redes sociales?

Los perfumes pueden provocar dermatitis e irritaciones y no está indicado aplicarlos directamente sobre la piel.

6.- ¿Las toallitas húmedas sirven para mantener las manos libres de virus?

En general, no.

7.- Debido al lavado frecuente de manos podemos sentir la piel irritada. ¿Qué recomienda para evitar la descamación?

Todas las personas, tengan piel sensible o no y tengan dermatitis o no, deben secar bien las manos, entre los dedos y pulseras, para retirar todos los restos de jabón. Usar hidratantes con frecuencia (por ejemplo, vaselina estéril).

Si ya hemos desarrollado un eczema (lesión roja, con descamación áspera, que suele picar y no mejora con cremas hidratantes), hay que tratarlo con cremas con corticoides, en ocasiones asociadas con antibióticos. Si las tenemos en el botiquín, perfecto, pero si no disponemos de ellas en casa, como requieren de receta para su compra en la farmacia, lo aconsejable es hacer uso de las plataformas de teledermatología que están disponibles y prestando atención al público.



¿Cómo debemos actuar si tenemos algún problema dermatológico y precisamos de servicio médico durante estos días de cuarentena?

Podemos atender a los pacientes mediante consultas de **tele dermatología** gratuitas, con posibilidad de adjuntar foto y aportar la máxima información posible (alergias, tratamientos previos, evolución de las lesiones...) para que los dermatólogos podamos resolver los problemas de los pacientes.