

TELVA

SALUD

Cómo usar mascarilla protectora contra el coronavirus sin que tu piel sufra

El dermatólogo Ricardo Ruiz te cuenta cómo minimizar sus efectos



Hay consenso entre los expertos: llevar mascarilla es eficaz para protegerse y frenar los contagios de [coronavirus](#). Es lo que hacemos ahora cuando hay que salir de casa y lo que tendremos que hacer durante varias horas al día cuando termine el [confinamiento](#). Una medida necesaria, pero que parece que puede tener efectos negativos en el estado de la piel. Los expertos nos aconsejan cómo minimizarlos.

H

emos visto imágenes de muchos sanitarios con marcas en la piel tras horas de llevar la mascarilla. Sin llegar a esos extremos, sí parece que llevar gran parte de la cara tapada durante horas puede pasar factura. El coste/beneficio está claro, así que intentaremos minimizar esos efectos, en la medida de lo posible.

MASCARILLA: LA NUEVA REALIDAD

La Organización Mundial de la Salud ha expresado que el virus COVID19 no va a desaparecer cuando se consiga controlar la crisis en la que estamos inmersos, y que tendremos que acostumbrarnos a una nueva realidad, en la que el objetivo número 1 será frenar la transmisión y proteger a los más vulnerables. La mascarilla llega a nuestras vidas para quedarse. En los lugares donde ya se ha superado la pandemia, como China o Singapur, se aconseja a la población que la utilice. Y aunque en ocasiones haya discrepancia entre los expertos, parece que la recomendación generalizada será su uso diario.

"Creo que en los próximos 12 meses vamos a tener que llevar máscara facial muchas horas al día, trabajemos en lo que trabajemos, para evitar brotes contagiosos", opina el dermatólogo Ricardo Ruiz, director de la Clínica Dermatológica Internacional. "Esto tendrá una serie de repercusiones en la piel, tanto en caso de dermatitis irritativas, como por empeoramiento de condiciones previas como el [acné](#) y la [rosácea](#). A esta oclusión hay que añadir la situación mental que no ayuda: [la pena, la ansiedad, la tristeza y la falta de ánimo](#) dejan una huella marcada en la piel, pelo y uñas, activando determinados cuadros, como la [perdida de pelo](#), las dermatitis y las foliculitis", añade.



¿MESES CON LA CARA TAPADA?

"Hay que tener en cuenta que cuando se levante el [estado de alarma](#) habrá un pequeño brote, y después de verano seguro que también habrá brotes, hasta que tengamos la vacuna o aparezca un tratamiento muy efectivo", continúa el doctor Ruiz. "Se han demostrado dos cosas: que hacer tests masivos es importante, ya que se identifica a los portadores asintomáticos, que son los que más infectan (es lo que parece que ha ocurrido en muchas residencias de mayores); y que llevar mascarillas es muy útil, ya que, aunque es cierto que a veces no te protege al 100%, evitas infectar a otros. Por ello, creo que durante 12 meses mínimo, o hasta que salga la vacuna, llevaremos mascarillas no solo en las clínicas, sino en la peluquería, por la calle, en las tiendas, etc. Y este uso masivo tendrá influencia en la calidad de nuestra piel", añade el dermatólogo.

CUIDAR LA PIEL EN ÉPOCA DE MASCARILLA

El dermatólogo recomienda: "además del buen cuidado de la piel, un buen cuidado del interior, con una buena dieta, [horas de sueño adecuadas](#) y la práctica de la meditación. Esto hará que nos sintamos mejor. Y no olvidar que el mejor cosmético para la belleza es la felicidad, y en estos tiempos es difícil conseguirla".

El primer paso es proteger con una crema hidratante, aplicada en capa generosa. También se puede poner una crema más untuosa, por la zona donde sabemos que estarán los bordes de la mascarilla, e, incluso, vaselina pura. Y después de quitártela, un producto calmante para devolver el bienestar a la piel. Otros consejos para prevenir la irritación: lava la cara con agua tibia (evita el agua caliente), seca bien con una toalla suave, utiliza un limpiador facial muy suave (o evita usando crema desmaquillante para pieles sensibles por la noche). Cuando puedas, extiende la crema en capa gruesa, mientras descansas o ves la televisión. Y si aparece un eccema, consulta al dermatólogo, que puede mandarte algún producto con un corticoide ligero durante algunos días.