



BELLEZA CORONAVIRUS

Ricardo Ruiz, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional: "Si un gel antiséptico huele bien, hay que dejar de utilizarlo"



El doctor **Ricardo Ruiz** es el director y fundador de la **Clínica Dermatológica Internacional** de Madrid, lo que se considera el primer hospital de la piel en nuestro país. Sus instalaciones, donde hay espacio para todos los avances tecnológicos y lo último en tratamiento de dermatología clínico-quirúrgica, oncológica y estética.

Una clínica que hoy, estado de alarma obliga, tiene cerradas sus puertas que no sus servicios. En cuanto se decretó el estado de crisis por el COVID-19, el doctor Ruiz, cuya especialidad es la dermatología oncológica y estética, puso en marcha un servicio de **Teledermatología gratuita**. Con él puede hacer un seguimiento de sus pacientes a nivel virtual porque, como explica a Yo Dona, "nuestra especialidad permite realizar consultas a través de una imagen con una buena resolución, y los datos adecuados, de la lesión de la piel en cuestión. Los estudios demuestran que la seguridad en el diagnóstico es cercana al 90% respecto a una consulta física".

Pero al igual que otras empresas y marcas de belleza **no han dudado en arrimar el hombro ante la llegada de esta pandemia**, Ricardo y su equipo han dado un paso más con la iniciativa **#DermatólogoEnCasa**, a través de la cual atienden virtualmente a **todos aquellos pacientes que no pueden acudir a sus consultas habituales** bien por estar los hospitales desbordados bien por ser público de riesgo y con el fin de evitar desplazamientos innecesarios y posibles nuevos contagios (a estos casos se les dará prioridad absoluta).

CONSULTAS RECURRENTE Y EL LAVADO DE MANOS...

Y, nos preguntamos, ¿cuáles están siendo las urgencias dermatológicas más comunes que están atendiendo estos días de pandemia? "Pues los pacientes se están poniendo en contacto nosotros estos días sobre todo por casos de **quemaduras, picaduras intensas que han dado reacción, alergias cutáneas a algún fármaco o diversos tipos de dermatitis**", señala Ricardo Ruiz. Cuenta que están trabajando mucho virtualmente, que está todo el equipo de la clínica atiende a muchísimas consultas y, como curiosidad, resalta que atendido un par de casos en un solo día de sarna.

El dermatólogo también destaca que la 'nueva rutina' de lavarnos las manos con frecuencia (y bien) para evitar el contagio "ha hecho que estamos recibiendo consultas sobre casos de **eccema en las manos**. Esto se debe a que los geles desinfectantes eliminan la barrera de lípidos que protege la piel de las manos, dejándola más sensible. Yo mismo la tengo seca y descamada", reconoce. Este fenómeno sucede porque "para que estos limpiadores sean activos tienen que tener más de un **60% de concentración de alcohol**, que los convierte en muy irritantes", ilustra Ruiz. Y recalca que es importante transmitir el siguiente mensaje: "**Si un gel antiséptico huele bien hay que dejar de utilizarlo. Los perfumes en este tipo de geles son todavía más irritantes**".



Una imagen de la Clínica Dermatológica Internacional (ahora cerrada hasta nueva orden), en Madrid, en la calle Marqués de Villamagna, 8.

Para no llegar a casos extremos, Ricardo Ruiz recuerda que "es fundamental combinar el uso de **cremas hidratantes** después desinfectar y realizar toda la limpieza y manejo de alimentos (por ejemplo, los tomates irritan mucho la piel) con guantes ya que estos agentes son muy erosionantes para la piel".

Ante el uso de de mascarillas y guantes, la 'otra nueva' rutina que nos ha traído el coronavirus, el experto también recomienda unas pautas de uso: "Para prevenir males cutáneos, hay que hidratar bien la cara y las manos antes de hacer uso de estos elementos de protección. En el caso concreto de las mascarillas, utilizar vaselina ayuda, tanto de manera preventiva como curativa. Y si aparece alguna irritación o eccema conviene usar una crema con un corticoide suave durante dos o tres noches".

#YOMEQUEDOENCASA: ¿SUFIRÁ MI PIEL?

Además de lo hablado, hay otro par de asunto que pueden afectar a la piel durante el encierro en casa.

El primero, la ausencia de sol, que aunque ya tenemos más que aprendido que hay que tener mucho cuidado con él y usar siempre protección, también sabemos que necesitamos de sus bondades para sintetizar las vitamina D. Así que, ¿cómo deberíamos de actuar entonces estos días? "Para poder sintetizar la vitamina D que necesitamos sabemos que **10 minutos de exposición al sol sin fotoprotector son suficientes**. Y no hace falta que sea la cara la parte que se expone. Si son **las manos o las piernas mejor**, ya que la piel está menos fotoexpuesta habitualmente. Y hay que tener en cuenta que **a través de los cristales pasa la radiación ultravioleta**, especialmente la UVA, por lo que si uno se expone más de 10 minutos sí **conviene usar crema de protección solar**, aunque se esté dentro de casa, con un factor mínimo de spf 30. Si se quiere aportar algo más de vitamina D, los principales alimentos que la contienen son el pescado, la yema de huevo y el aguacate", aclara Ruiz.

¿Y puede sufrir nuestra piel por el hecho de estar entre cuatro paredes de manera prolongada? Ante esto, Ricardo Ruiz señala: "Lo que más afecta la piel en situaciones como ésta es la repercusión psicológica del aislamiento. En estas condiciones se eleva nuestro nivel de ansiedad, de estrés y de tendencias depresivas. Estas alteraciones del estado de ánimo repercuten en la piel en forma de agravamiento de dermatitis, rosácea, pérdida de pelo, acné, etc. Por otro lado la falta de exposición solar empeora patologías de la piel como la psoriasis, el vitíligo y el acné".

BÁSICOS DE BELLEZA EN EL ENCIERRO

Por último, le preguntamos al dermatólogo cuáles serían los cuidados básicos que nuestra piel del rostro necesitaría estos días. "En estas situaciones lo ideal es:

- **hidratarse** la piel adecuadamente.
- Además es una buena oportunidad para hacer un **protocolo antiedad**: usar por la mañana una crema con **vitamina C** y por la noche combinar derivados de la vitamina A como el **retinol o ácido retinoico**, alternando con **ácido glicólico** y una buena hidratante.
- Y **exfoliar** la piel dos veces por semana"