

La SEMG ofrece consejos para contrarrestar los problemas cutáneos por el uso continuado de mascarillas y geles hidroalcohólicos

- El Grupo de Trabajo de Dermatología de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), a través de los doctores Juan Jurado y Ana Mur, acaba de publicar un Documento Técnico en el que se analizan los cuidados y atención a los problemas de la piel en tiempos de COVID-19.

Madrid, 20 de noviembre de 2020 – El reto que ha supuesto la permanencia en situación pandémica durante tantos meses ha revelado que, además de los graves problemas que puede provocar la infección por la COVID-19, las importantes exigencias necesariamente incorporadas a nuestros hábitos o actuaciones diarias, de forma rutinaria y repetitiva, pueden llegar a ocasionar serios problemas en nuestra piel y, por ende, en nuestra salud. El uso mantenido de mascarillas, el lavado higiénico de manos, la aplicación de geles hidroalcohólicos o la exposición a otras sustancias incorporadas en los productos de limpieza utilizados tan frecuentemente, incluyendo la propia lejía, va a provocar trastornos cutáneos de distinta índole, según informa el Grupo de Trabajo de Dermatología de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

El responsable del Grupo de Trabajo de Dermatología de la SEMG, el Dr. Juan Jurado Moreno, y otra de sus miembros, la Dra. Ana Mur Pérez, acaban de publicar un Documento Técnico SEMG sobre los cuidados y atención a los problemas de la piel en tiempos de COVID-19, en el que se menciona cómo entre el 74,5% y el 97% de los sanitarios han reportado algún tipo de trastorno cutáneo, siendo las manos y cara (dorso nasal, mejillas y frente) los más frecuentemente afectados.

Según los autores, estos trastornos dependen de las concentraciones, del tiempo de exposición, de la frecuencia de utilización, de la temperatura ambiental, de la actividad desarrollada, así como del propio estado previo de la piel, sobre todo en aquellas personas con problemas dermatológicos.

En concreto, se han observado serias alteraciones en aquellos profesionales del ámbito sanitario, de la hostelería, limpieza, servicios públicos, etc. que deben portar, durante varias horas por jornada, mascarillas en cara, fundamentalmente en piel y mucosas de la nariz, pliegues de las orejas, o en puntos de rozamiento/presión de las mejillas. Los mecanismos mediante los que puede actuar y provocar los efectos no deseados son la hiperhidratación, el rozamiento y la presión continuada.

Para minimizar estos efectos, el Grupo de Trabajo de Dermatología de la SEMG recomienda el uso de mascarillas “que cumplan perfectamente su función y menos por su estética, evitando aquellas no homologadas o las que, en la zona de contacto con la piel, originen un mayor



efecto de rozamiento o presión, seleccionando la talla más adecuada a cada persona. En cuanto no sea necesaria, retirarla de la cara adecuadamente, reponiéndola según las recomendaciones de cada fabricante”.

Del mismo modo, en el Documento técnico de la SEMG se recomienda que antes de ponerse la mascarilla, se realice una higiene de la piel facial, utilizando agua y limpiadores no jabonosos sin aditivos (fragancias), haciéndolo de forma muy suave. En caso de necesidad de un detergente, utilizar un syndet (no jabonoso y sin conservantes). Evitar la aplicación de maquillajes, seleccionar la mascarilla más adecuada a cada situación, utilizándola el tiempo imprescindible y, en los períodos que estemos sin utilizarla, procurar aplicar en la piel facial un emoliente adecuado, son otros de los consejos que dan los expertos de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia.

Utilización de gel hidroalcohólico

Los geles hidroalcohólicos utilizados tienen un efecto “secante” de la piel, alterándola y reduciendo la capacidad de retener el agua. La combinación de lavados frecuentes y la aplicación de los geles hidroalcohólicos es responsable de los síntomas y alteraciones de la piel más frecuentemente observadas, como xerosis, dermatitis con prurito/escozor/dolor, descamación incrementada, maceración, grietas y sobreinfecciones.

Otro elemento a tener en cuenta es la sobreexposición de las manos a la radiación solar tras la aplicación de los geles hidroalcohólicos, ya que favorecen sus efectos inflamatorios cutáneos, exigiendo una cuidada protección mediante filtros y emolientes no alcohólicos.

En este sentido, las recomendaciones que lanza el Grupo de Dermatología para contrarrestar estos efectos son el asegurar que, tras el lavado, se secan perfectamente las manos, dedos y espacios interdigitales. Del mismo modo, aconsejan aplicar cremas emolientes que eviten la pérdida de humedad natural de la piel y estabilicen la barrera hidrolipídica, siempre después de los pasos anteriores. Y, en caso de riesgo por exposición solar, aplicar, junto a los emolientes, filtros solares no alcohólicos.

Agravamiento de enfermedades

En cuanto a las entidades dermatológicas que se verán agravadas, tanto por el fenómeno oclusivo ya explicado de las mascarillas, como por los fenómenos secantes e irritativos de las manos con el uso reiterativo de jabones y geles hidroalcohólicos, el Grupo de Dermatología de la SEMG señala la dermatitis atópica, dermatitis seborreica, eccemas, dermatitis irritativas y alérgicas de contacto, foliculitis, psoriasis, forúnculos nasales, fotosensibilizaciones, etc.

Del mismo modo, el Documento técnico informa de que factores como el estrés influyen en la piel mediante distintos mecanismos, fundamentalmente, modificando el sistema inmunológico bajando las defensas cutáneas. Se ha observado que se genera una mayor producción de histamina, adrenalina y cortisol, desajustando el equilibrio hormonal y, a su vez, debilitan nuestro sistema inmunológico. Estos desequilibrios afectarán de manera negativa sobre la barrera cutánea, volviéndose más reactiva, agravando las enfermedades inflamatorias de la

misma (dermatitis, psoriasis, vitíligo, rosácea), incluso pudiendo aparecer nuevos problemas cutáneos (acné, eccemas).

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Comunicación SEMG)

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: gabinetecomunicacion@semg.es