

Tenir cura de les mans en temps de Covid-19

La Covid19 ens ha obligat a adoptar nous hàbits i mesures de prevenció com l'ús de màscares, utilitzar la flexió del braç per a tossir o esternudar i la rentada de mans o ús de gels hidroalcohòlics per a desinfectar-les de manera freqüent. Des del servei de Dermatologia del Centre Mèdic Quiroñsalud Rubí ens donen pautes per tenir cura de les nostres mans.

Les autoritats sanitàries recalquen constantment la importància de rentar-nos les mans sovint amb aigua i sabó, però perquè aquesta mesura sigui suficient ha de realitzar-se de manera eficient. L'OMS recomana que la rentada de mans duri entre 40 i 60 segons i ha d'incloure tota la superfície de la mà: la palma, els dits, i l'espai entre els dits. En cas de no poder rentar-se les mans es recomana l'ús de gel hidroalcohòlic. No obstant això, quan anem a la platja o a la piscina, o a qualsevol lloc en el qual estem exposats al sol, lo correcte és no utilitzar el gel higienitzant, ja que el gel mentre prenem el sol pot causar cremades en l'epidermis en combinar un alt grau d'alcohol amb la llum solar.

En aquests moments en accedir a establiments o llocs públics, la mesura, d'obligat compliment es desinfectar-se les mans amb aquests gels. Però, és important tenir en compte que perquè un gel sigui efectiu ha de contenir mínim un 60% d'alcohol. Si aquest ingredient actiu cau per sota del 60 per cent, perd potencialment la seva efectivitat.

Aquestes mesures de prevenció poden resultar nocives per a la pell, ja que en el cas dels gels són solucions hidroalcohòliques amb alt contingut en alcohol (60 al 85%) que en aplicar-los sobre la pell de manera reiterada poden causar sequedat, picor, coïssor, rojors, esquerdes i descamació el que es coneix com a dermatitis irritativa de mans.

Aquesta afectació és causada pel contacte continuat amb substàncies que eliminen la capa protectora de la pell, en aquest cas les substàncies agressives són el sabó i l'alcohol dels gels.

Per a evitar aquestes possibles irritacions és important seguir les següents recomanacions:

- Rentar-se les mans abans dels menjars
- Netejar les mans després de tocar poms, botons d'ascensor, elements del transport públic o qualsevol objecte que hagi pogut ser tocat prèviament per una altra persona
- Precaució amb els guants: no és necessari portar-los posats constantment, ja que el Coronavirus no travessa la pell sana
- Utilitzar gel sense sabó o syndet que no perjudica la pell i que actua desnaturalitzant el virus.
- Eixugar-se les mans sense fregar amb tovalloles o altres elements que poden causar irritació i evitar els residus; en el seu lloc és preferible utilitzar paper assecant.
- Aplicar una crema de mans absorbent després de la seva neteja sense alcohol ni perfums
- Ser conscients de quan cal netejar-se les mans una altra vegada

En el cas de les persones que ja pateixen algun problema dermatològic poden ser més propenses a presentar irritació cutània amb l'ús de gels com és el cas de les persones amb psoriasis o dermatitis atòpica, en els quals l'aplicació d'aquells pot ser molesta. És per això que, davant qualsevol molèstia, tant si es pateix una alteració dermatològica com si no, es visiti al dermatòleg per a seguir un tractament adequat.

Tenir cura de les mans en temps de Covid-19

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45