

Ús de mascaretes i cura facial

L'ús de mascareta és obligatori en qualsevol espai públic obert o tancat i davant l'evolució de la pandèmia s'han convertit en un accessori més. Des que va començar la crisi sanitària tots hem pogut conèixer de primera mà les incomoditats que causen ja no sols als professionals sanitaris que treballen amb elles durant moltes hores, sinó també a qualsevol persona que la utilitza diàriament.

L'ús de la mascareta durant hores juntament amb les altes temperatures està causant nombrosos problemes en el cutis: des de frecs, rojors, talls, irritació fins a la reparició o agreujament de l'acne. Portar una mascareta sobre la cara suposa una agressió per a la nostra pell, tant per l'oclusió que comporta com pel frec o el contacte en les zones d'ajust.

Les mascaretes són una de les principals mesures de prevenció davant la Covid-19 i ens protegeixen a nosaltres i als altres, però poden tenir efectes adversos per a la nostra pell, ja que creen un efecte pantalla sobre el rostre que acaba provocant un ambient amb menys oxigen, més CO₂ i major nivell d'humitat i temperatura. Després de passar mesos tancats en l'ambient sec de les cases i l'exposició solar durant els mesos de l'estiu la nostra pell pot estar més sensible.

Les reaccions cutànies més comunes són les irritacions en la pell i cada tipus de mascareta sol generar diferents tipus de reaccions. Les quirúrgiques de paper solen donar problemes principalment en la zona de la goma, sigui en l'orella o en el coll. Mentre que les FFP2 en ser més oclusives i quedar més ajustades al rostre generen irritacions en les zones anteriors juntament amb el dors del nas i les galtes.

Per això, des del Servei de Dermatologia del Centro Médico Rubí es recomana adoptar una nova rutina de cura facial per a prevenir possibles problemes i preparar la nostra pell davant l'ús rutinari de la màscara:

- No aplicar maquillatge sota la mascareta per a evitar el seu efecte oclusiu i contaminant
- Preparar la pell: rentar-se bé la cara abans de col·locar la mascareta
- Hidratar la pell: una crema protectora fluida i d'absorció fàcil, en el cas d'utilitzar la mascareta de manera intermitent.
- Si s'utilitza les tipus FFP1, és important no reutilitzar-les ni excedir el seu ús màxim de 4 hores i canviar-la amb freqüència
- Mantenir una rutina facial: utilitzar aigua micel·lar o sabó suau per a rentar el rostre
- En el cas de sofrir una alteració cutània major és recomanable visitar a un professional

La principal conseqüència que presenta l'ús de mascaretes és el frec en les zones de més pressió: les quirúrgiques afecten més la zona de darrere de les orelles i les FFP2 al nas i els pòmuls. Per a evitar lesions cutànies en aquestes àrees és clau mantenir la hidratació de la pell després d'utilitzar la mascareta i utilitzar sabons indicats per a pells intolerants o gels sense sabó que respecten la capa hidrolipídica que recobreix la pell.

Ús de mascaretes i cura facial

És important saber quin tipus utilitzar en cas de sofrir alguna afectació dermatològica:

- Pell atòpica. És sensible a teixits sintètics i a la llana pel que cal evitar l'ús de mascaretes realitzades amb aquests materials.
- Rosàcia. El millor és optar per una mascareta que no fregui la zona de les galtes, la zona mentoniana i la mandibular.
- Acne. Ha de rentar amb freqüència la mascareta o fer servir una de nova perquè les restes de material gras o brutícia no agreugin l'acne.

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