

La importancia de cuidar las manos en tiempos de Covid19

El Coronavirus nos ha obligado a adoptar nuevos hábitos y medidas de prevención como el uso de mascarillas, utilizar la flexión del brazo para toser o estornudar y el lavado de manos o uso de geles hidroalcohólicos para desinfectarlas de manera frecuente. Desde el servicio de Dermatología del Centro Médico Quirónsalud Rubí nos dan pautas para cuidar nuestras manos.

Las autoridades sanitarias hacen constantemente hincapié en la importancia de lavarnos las manos a menudo con agua y jabón, pero para que esta medida sea suficiente debe realizarse de manera eficiente. La OMS recomienda que el lavado de manos debe durar entre 40 y 60 segundos e incluyendo toda la superficie de la mano: la palma, los dedos, y el espacio entre los dedos. En caso de no poder lavarse las manos se recomienda el uso de gel hidroalcohólico. Sin embargo, cuando vamos a la playa o a la piscina, o a cualquier lugar en el que estamos expuestos al sol, lo adecuado es no utilizar el gel higienizante ya que el gel mientras tomamos el sol puede causar quemaduras en la epidermis al combinar el alto grado de alcohol con la luz solar.

En estos momentos al acceder a establecimientos o lugares públicos, la medida, de obligado cumplimiento para desinfectar las manos con estos geles. Pero, es importante tener en cuenta que para que un gel sea efectivo debe contener mínimo un 60% de alcohol. Si este ingrediente activo cae por debajo del 60 por ciento pierde potencialmente su efectividad.

Estas medidas de prevención pueden resultar dañinas para la piel ya que en el caso de los geles son soluciones hidroalcohólicas con alto contenido en alcohol (60 al 85%) que al aplicarlos sobre la piel de manera reiterada pueden causar sequedad, picor, escozor, rojeces, grietas y descamación lo que se conoce como dermatitis irritativa de manos.

Esta afectación está causada por el contacto continuado con sustancias que eliminan la capa protectora de la piel, en este caso las sustancias agresivas son el jabón y el alcohol de los geles.

Para evitar estas posibles irritaciones es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Lavar las manos antes de las comidas
- Limpiar las manos después de tocar pomos, botones de ascensor, elementos del transporte público o cualquier objeto que haya podido ser tocado previamente por otra persona
- Precaución con los guantes: no es necesario llevarlos puestos constantemente ya que el Coronavirus no atraviesa la piel sana
- Utilizar gel sin jabón o syndet que no perjudica la piel y que actúa desnaturalizando el virus.
- Secar las manos sin frotar con toallas u otros elementos que pueden causar irritación y evitar los residuos; en su lugar es preferible utilizar papel secante.
- Aplicar una crema de manos absorbente después de su limpieza sin alcohol ni perfumes
- Ser conscientes de cuándo hay que limpiarse las manos otra vez

La importancia de cuidar las manos en tiempos de Covid19

En el caso de las personas que ya padecen algún problema dermatológico pueden ser más propensas a presentar irritación cutánea con el uso de geles como es el caso de las personas con psoriasis o dermatitis atópica, en los que la aplicación de aquellos puede ser molesta. Es por ello por lo que, ante cualquier molestia, tanto si se padece una alteración dermatológica como si no, se visite al dermatólogo para seguir un tratamiento adecuado.

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45