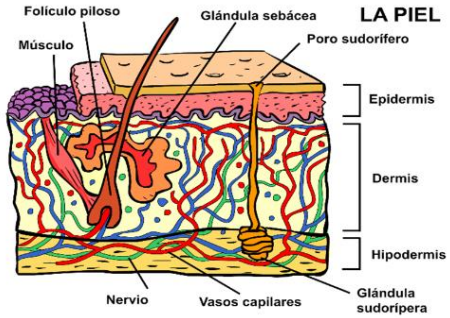
ASPECTOS BÁSICOS A CONSIDERAR

La pandemia provocada por el SARS-CoV-2 ha hecho que adoptemos medidas de prevención para evitar la propagación del virus. Estas medidas consisten entre otras, en el uso continuado de equipos de protección y el lavado frecuente de manos.

Estas medidas preventivas pueden suponer una agresión y un deterioro de la piel con un incremento en la aparición o en el empeoramiento de problemas dérmicos asociados.

La piel es un órgano dinámico constantemente cambiante, se compone de tres capas principales: epidermis, dermis e hipodermis, cada una de las cuales está formada por varias subcapas. Los anejos de la piel, como folículos y glándulas sebáceas y sudoríparas, también desempeñan diversos papeles en su función global.



La piel está compuesta y recubierta por cientos de especies de microorganismos vivos, organizados de forma muy concreta, la microbiota cutánea. Una alteración de ese equilibro puede provocar una enfermedad de la piel.

Debemos intentar mantener esa barrera lo más intacta posible para que continúe ejerciendo su función correctamente. Así como tratar de forma precoz las posibles alteraciones que puedan aparecer.

Entre las alteraciones más frecuentes se encuentran: la dermatitis de contacto irritativa, así como una manifestación más acusada de enfermedades preexistentes tales como acné, rosácea, dermatitis seborreica, dermatitis atópica y urticaria.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE LAS MANOS

Higiene de manos

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de la transmisión del SARS-CoV-2.

Se puede llevar a cabo tanto con agua y jabón, como con soluciones con base de alcohol, pero en ambos casos será recomendable realizar este proceso con una técnica adecuada y en el tiempo estipulado para lograr la correcta inactivación del virus.

a) **Higiene con agua y jabón:** se recomienda usar jabones antisépticos o neutros, durante 40 a 60 segundos.
b) Higiene con soluciones hidroalcohólicas: están formuladas para higienizar la piel y deben aplicarse durante 20 a 30 segundos. No están diseñadas para desinfectar superficies, puede crear residuos con riesgo de contaminación.

¿Cuándo debo llevar a cabo esta higienización de mis manos?

Deberás lavarte las manos o usar geles desinfectantes frecuentemente y siempre:

- Tras estornudar, toser o sonarte la nariz.
- Después del contacto con alguien que estornuda o tose.
- Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias.
- Antes de comer.
- Antes y después de colocarte o retirarte mascarillas, pantalla faciales o gafas.
- Antes de colocarte los guantes y después de retirártelos.

Para que sea efectivo respeta los tiempos y formas que se han indicado anteriormente.

Recomendaciones:

- Mantén las manos limpias y secas antes de usar los guantes.
- Reemplaza los guantes con frecuencia.
- Para periodos largos, usa guantes interiores (algodón) que reduzcan los efectos de la sudoración.
- Usa jabones o detergentes poco agresivos (neutros).
- Antes de añadir jabón a un dispensador es necesario limpiarlo, esta práctica del "relleno" si no lo limpiamos previamente puede provocar la contaminación bacteriana del jabón.
- Después del lavado de manos, aclara con agua templada.
- Seca la piel cuidadosamente (toallitas de papel). No uses toallas sucias.

- Es recomendable el uso de lociones o cremas hidratantes para disminuir la aparición de dermatitis asociadas con el lavado o la antisepsia de las manos. Es importante el uso de cremas emolientes para prevenir el desarrollo de una patología cutánea.

- Dichas lociones y cremas se dispondrán mediante dispensadores, evitando el uso de botes de uso compartidos entre los trabajadores.

- Ante la aparición de lesiones cutáneas se debe contactar con el personal sanitario que pautará el tratamiento más adecuado.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN FACIAL

USO DE MASCARILLAS

Para que la mascarilla cumpla su función debe ajustarse correctamente a la cara, este hecho unido a su uso durante largas horas de jornada laboral favorece la aparición de problemas dérmicos.

Recomendaciones:

- Evita el uso de maquillaje.
- Lava la cara con agua templada y jabones limpiadores suaves y sin fragancias, evitando sustancias potencialmente irritantes.
- Utiliza una crema hidratante facial adecuada para tu tipo de piel.
- Si se identifican problemas cutáneos con un tipo concreto de mascarilla, intenta usar otra similar (en cuanto a nivel de protección) de materiales diferentes.

USO DE GAFAS Y PANTALLAS

El uso de gafas estancas durante muchas horas favorece la aparición de problemas dérmicos en el contorno ocular por presión de contacto o empeoramiento de una patología cutánea preexistente.

Recomendaciones:

- Aplicación de hidratantes faciales antes de colocarse los EPI, para proteger la piel en las zonas de roce y reforzar su uso después de retirar los EPI.
- Usar equipos que se ajusten al contorno de los ojos, pero sin crear daño por presión. En la medida de lo posible, **se alternarán distintos tipos de gafas** que se ajusten en diferentes zonas. Si esto no es posible, **se puede proteger la zona de presión con apósitos**.
- Evita lociones faciales que contengan alcohol.

Por ultimo recuerda:

El control de los factores de riesgo y el cuidado esmerado de la piel pueden ayudar a prevenir la aparición de problemas dérmicos.

ACCESO A RECURSOS DE INTERÉS

Acceso a carteles

Acceso a vídeos

CORONAVIRUS:
RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO CUTÁNEO DERIVADO DEL USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN

FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023

El contenido de este tríptico se ha elaborado a partir de las indicaciones disponibles por el Ministerio de Sanidad a: 04/06/2020 y son susceptibles de ser actualizadas. Puede consultar la información oficial del Ministerio de Sanidad en: www.mscbs.gob.es