

Cómo cuidar la piel de la cara para evitar los efectos de las mascarillas

Publicado el: 26-05-2020

Nuestra piel está mucho más sensible por la falta de exposición al sol durante la alerta sanitaria, por lo que los expertos en dermatología aconsejan llevar a cabo una especie de limpieza facial y hacer cambios continuos de mascarillas para que estas no nos dañen

Al igual que en verano nos acompañan las gafas de sol, una gorra o sombrero y un bote de [protección solar](#), entre otros muchos accesorios, nos va a llevar un par de días asimilar que las mascarillas serán un complemento más a tener en cuenta, y este sí que de uso obligatorio. Se trata de un indispensable para no contagiarnos ni contagiar a otros el Covid-19, y aunque no es un complemento nada cómodo especialmente los días de calor, hay que irse concienciando de que debemos llevarlo con nosotros.

Antes que nada, es importante tener en cuenta que debemos preparar la piel y que esta esté siempre bien limpia antes de aplicar la crema hidratante con **protección solar** o directamente el protector: «Esta [limpieza](#) debe llevarse a cabo con un producto que no nos reseque la piel, sino todo lo contrario, debe garantizarnos la [hidratación](#). Una vez tenemos la piel lista, habría que incorporar la **mascarilla a nuestro rostro**», dice Reme Navarro, farmacéutica y co-fundadora de Mifarma.

Ahora que el sol volverá a darnos de lleno en la piel hay que prestar especial atención a su **cuidado para evitar quemaduras** que podrían derivar en enfermedades, y tener en cuenta que las mascarillas no evitan que estemos expuestos a los efectos de los rayos UV. Por eso, en nuestras primeras salidas, debemos aplicarnos una adecuada protección solar. «Nuestra piel está mucho más sensible por la falta de exposición al sol durante la alerta sanitaria. Sea cual sea nuestro fototipo, recomendamos escoger una protección alta (SPF50) para estos primeros días», indica Reme Navarro.

El Dr. Agustín Buendía Eisman, dermatólogo de la Fundación Piel Sana de la AEDV apoya las palabras de Reme Navarro y añade que «los aportes de **cosméticos con vitaminas y antioxidantes** ayudan a mantener la luminosidad y el buen aspecto tan castigado por el estrés al que estamos sometidos», por lo que es adecuado seguir con nuestros hábitos diarios de cuidados de la piel, pero fundamental e imprescindible la «limpieza e hidratación de rostro, [manos](#) y cuerpo al finalizar el día».

¿Daña la mascarilla nuestro rostro?

Habrás visto por televisión y redes sociales que son decenas los médicos y enfermeros con **marcas en la cara por el uso de mascarillas**. Esto sucede por llevarla puesta largas horas, pero no debería ocurrir si su empleo se limita a unas horas al día: «El uso de **mascarillas** nos protege del virus, pero puede también favorecer la descamación y roces en el dorso nasal, o en el **cuello** y las mejillas», cuenta el Dr. José Manuel Carrascosa Carrillo, miembro del Grupo Español de Investigación en Dermatitis atópica y Urticaria de la AEDV. A esos daños también pueden sumarse, en pacientes predispuestos, el «acné, rosácea o dermatitis seborreicas», por el calor y la oclusión.

El experto en dermatología aconseja buscar mascarillas que, siendo adecuadas, sean cómodas: «Para el uso en el transporte público y en la calle, donde el riesgo de exposición es limitado no se requieren **mascarillas de alta protección** (FFP2 o 3), sino que puede ser suficiente con una **mascarilla quirúrgica**, que habitualmente se toleran mejor». También es conveniente, en lo posible, sustituirla de manera continua cuando veamos que por el uso está muy húmeda en su parte interior: «Puede ser útil disponer de una de recambio para rotarla», aconseja el experto.

Fuente: <https://netsaluti.com>