

Ayudándole a prevenir y a tratar problemas de la piel durante el COVID-19*

Apreciamos a todos los que están en la primera línea en UNM Health haciendo todo lo que pueden para servir a Nuevo México, y por cuidar de nuestra gente lo cual es muy importante, especialmente ahora. Esperamos poder ayudarle a prevenir y a tratar cualquier problema de la piel que pueda estar experimentando por el lavado de las manos más frecuente, el utilizar limpiadores/esterilizadores/desinfectantes y por el uso del equipo de protección personal necesario (en inglés PPE, tal como los respiradores N-95, mascarillas quirúrgicas, y guantes) durante la pandemia de COVID-19.

Causas de la irritación de la piel

Sabemos que en este momento usted necesita lavarse las manos y la piel mucho más. Pero el lavarse y el desinfectarse las manos repetidamente puede causar que algunas personas tengan ardor, comezón, enrojecimiento, e irritación conocida como “dermatitis por contacto”. El uso frecuente de limpiadores, espumas, geles, toallitas de alcohol, guantes de hule, elástico, etc. también puede provocar este problema. El usar una crema humectante en las áreas de la piel que están expuestas puede ayudar a proteger su piel de desarrollar sarpullidos. Las cremas más gruesas y los ungüentos (como el petrolato) son mejores para ayudar a proteger la piel que las cremas que vienen en dispensadores.

Reconociendo “la dermatitis por contacto”

La mayoría de las personas con dermatitis por contacto tendrá la piel con comezón, seca, escamosa, con sarpullido (cuando la piel se pone rosa o roja, hinchada, y tibia o caliente), con ardor, escozor, supurante o hasta con ampollas y a veces urticaria o ronchas. Si tiene este tipo de irritación durante mucho tiempo, puede resultar en piel gruesa, con grietas, u oscura. No es permanente, pero se puede evitar.

Tratando el problema

La dermatitis por contacto se trata frecuentemente por dermatólogos acreditados como los que tenemos en nuestro Departamento de Dermatología. Si las sugerencias de aquí no le ayudan a resolver su problema, por favor vaya a ver a un proveedor. Puede llamar a nuestra Clínica de Dermatología de UNMH al 505-272-6222 de ser necesario. Si nos llama, por favor identifíquese como empleado de UNM.

- Sarpullido leve - Una crema humectante puede ayudar—use la más gruesa que pueda y úsela frecuentemente después de lavarse las manos si es posible y también después de bañarse/ducharse y en la noche. Las cremas para las manos, los aceites, y los ungüentos son los mejores y debe de evitar los que tienen fragancia añadida. Si tiene mucha comezón en la noche, los antihistamínicos orales (como Benadryl) pueden ayudar, pero usualmente hacen que se sienta somnoliento. También le puede ayudar la aplicación de la crema de hidrocortisona de venta libre para el sarpullido.
- Sarpullido severo - Si usted tiene mucha molestia, hinchazón, dolor, hinchazón de la cara o los párpados, o si el sarpullido cubre mucho de su cuerpo, puede que necesite una evaluación y tratamiento(s) más fuerte(s).

Preveniendo el daño de la piel por el PPE y por las mascarillas respiradoras N-95

La cosa más importante que usted puede hacer para prevenir la irritación y los brotes es mantener la piel limpia y bien humectada en la casa cuando termine de trabajar. Después de usar una mascarilla debe lavarse la cara usando un limpiador de pH balanceado y no comedogénico, y aplicar una crema humectante diseñada para la cara inmediatamente después de lavarla. ¡No se frote! Algunas personas experimentan más brotes de tipo acné o rosácea por el uso de mascarillas, así que recomendamos un cuidado delicado de la piel para prevenir esto. Si se va a aplicar la crema humectante en la cara antes de venir a trabajar, asegúrese de usarla **AL MENOS** una hora antes de ponerse su N-95, ya que algunos productos pueden interferir en la manera en que se puede reesterilizar y reusar la mascarilla.

Si necesita usar el PPE durante largos periodos de tiempo en el trabajo, una vez que esté seguro en su casa aplique una crema o un ungüento como petróleo/petrolato en las áreas donde la piel ha estado irritada. Mantenga el resto de la cara y del cuerpo bien hidratados también. La piel seca e irritada puede facilitarle a la bacteria o al virus el crear infecciones en la piel. Considere no usar maquillaje, como las base de maquillaje y correctores.

Como los respiradores N-95 necesitan un ajuste más apretado que otras mascarillas, el usarlos durante mucho tiempo puede causar presión y fricción donde la mascarilla toca la piel, y esto puede causar irritación y daño a la piel. Una mascarilla N95 de diferente estilo puede ayudar con los puntos de presión en la piel, pero sabemos que las mascarillas y el PPE son escasos y el hospital necesita estar cambiando frecuentemente los que hay disponibles.

Una manera de ayudar a prevenir y a sanar el daño de la piel causado por la mascarilla es usando un sellante de piel líquido/protector líquido en las áreas afectadas de la piel donde toca la mascarilla. Es muy importante con este tipo de producto que lo deje secar completamente antes de ponerse su mascarilla. Por esta razón **NO** se recomienda usar petróleo/ungüentos, porque interfieren en la manera en que su mascarilla lo protege. Debido a que los respiradores N95 requieren un sello ajustado, no debe colocar **NINGÚN** material o almohadilla entre la piel y la mascarilla, porque esto hace que la mascarilla sea menos eficaz y podría aumentar su riesgo de contraer el COVID 19. Si usted cree que necesita obtener un sellante para la piel, por favor infórmele al director de su unidad, y/o comuníquese con la **Clínica de Dermatología de UNMH** al 505-272-6222 para ser visto o para recomendaciones específicas.

Preveniendo el daño de la piel por las mascarillas quirúrgicas o de aislamiento

Las tiras elásticas para sostener una mascarilla en su lugar pueden causar daño a la piel debido al contacto frecuente, fricción o presión que ponen en las orejas y en la piel detrás de estas. Algunas personas usan diademas de tela cosidas con botones para sostener la mascarilla en su lugar. También se puede usar una toallita de protección cutánea o un vendaje delgado de espuma delgada para proteger la piel detrás de las orejas antes de usar la mascarilla. Si su piel se irrita mucho o se daña, puede usar un vendaje delgado (los mejores para esto están etiquetados como “foam” o hydrocolloid”). Lávese las manos antes y después de quitarse cualquier tipo de vendaje protector.

Nuevamente, gracias por todo lo que hace. Esperamos que esto le haya sido útil, y tenemos la intención de continuar proporcionándole sugerencias para el cuidado de la piel y muestras para mantener a todos lo más cómodos y saludables que sea posible.

Si tiene alguna pregunta, siéntase con la libertad de contactarnos al **HSC-Dermatology@salud.unm.edu**.

* Adaptado de la Academia Americana de Dermatología