

## La importància de cuidar les mans en temps de Covid-19

El Coronavirus ens ha obligat a adoptar nous hàbits i mesures de prevenció com l'ús de màscares, utilitzar la flexió del braç per a tossir o esternudar i la rentada de mans o ús de gels hidroalcohòlics per a desinfectar-les de manera freqüent.

Les autoritats sanitàries recalquen constantment la importància de rentar-nos les mans sovint amb aigua i sabó, però perquè aquesta mesura sigui suficient ha de realitzar-se de manera eficient. L'OMS recomana que la rentada de mans duri entre 40 i 60 segons i ha d'incloure tota la superfície de la mà: la palma, els dits, i l'espai entre els dits. En cas de no poder rentar-se les mans es recomana l'ús de gel hidroalcohòlic. No obstant això, quan anem a la platja o a la piscina, o a qualsevol lloc en el qual estem exposats al sol, lo correcte és no utilitzar el gel higienitzant, ja que el gel mentre prenem el sol pot causar cremades en l'epidermis en combinar un alt grau d'alcohol amb la llum solar.

En aquests moments en accedir a establiments o llocs públics, la mesura, d'obligat compliment es desinfectar-se les mans amb aquests gels. Però, és important tenir en compte que perquè un gel sigui efectiu ha de contenir mínim un 60% d'alcohol. Si aquest ingredient actiu cau per sota del 60 per cent, perd potencialment la seva efectivitat.

Aquestes mesures de prevenció poden resultar nocives per a la pell, ja que en el cas dels gels són solucions hidroalcohòliques amb alt contingut en alcohol (60 al 85%) que en aplicar-los sobre la pell de manera reiterada poden causar sequedat, picor, coïssor, rojors, esquerdes i descamació el que es coneix com a dermatitis irritativa de mans.

Aquesta afectació és causada pel contacte continuat amb substàncies que eliminen la capa protectora de la pell, en aquest cas les substàncies agressives són el sabó i l'alcohol dels gels.

Per a evitar aquestes possibles irritacions és important seguir les següents recomanacions:

- Rentar-se les mans abans dels menjars
- Netejar les mans després de tocar poms, botons d'ascensor, elements del transport públic o qualsevol objecte que hagi pogut ser tocat prèviament per una altra persona
- Precaució amb els guants: no és necessari portar-los posats constantment, ja que el Coronavirus no travessa la pell sana
- Utilitzar gel sense sabó o syndet que no perjudica la pell i que actua desnaturalitzant el virus.
- Eixugar-se les mans sense fregar amb tovalloles o altres elements que poden causar irritació i evitar els residus; en el seu lloc és preferible utilitzar paper assecant.
- Aplicar una crema de mans absorbent després de la seva neteja sense alcohol ni perfums
- Ser conscients de quan cal netejar-se les mans una altra vegada

## La importància de cuidar les mans en temps de Covid-19

En el cas de les persones que ja pateixen algun problema dermatològic poden ser més propenses a presentar irritació cutània amb l'ús de gels com és el cas de les persones amb psoriasis o dermatitis atòpica, en els quals l'aplicació d'aquells pot ser molesta. És per això que, davant qualsevol molèstia, tant si es pateix una alteració dermatològica com si no, es visiti al dermatòleg per a seguir un tractament adequat.

### **Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari**

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45