

Ús de mascaretes i cura facial

L'ús de mascareta és obligatori en qualsevol espai públic obert o tancat i davant l'evolució de la pandèmia s'han convertit en un accessori més. Des que va començar la crisi sanitària tots hem pogut conèixer de primera mà les incomoditats que causen ja no sols als professionals sanitaris que treballen amb elles durant moltes hores, sinó també a qualsevol persona que la utilitza diàriament.

L'ús de la mascareta durant hores juntament amb les altes temperatures està causant nombrosos problemes en el cutis: des de frecs, rojors, talls, irritació fins a la reaparició o agreujament de l'acne. Portar una mascareta sobre la cara suposa una agressió per a la nostra pell, tant per l'oclusió que comporta com pel frec o el contacte en les zones d'ajust.

Les mascaretes són una de les principals mesures de prevenció davant la Covid-19 i ens protegeixen a nosaltres i als altres, però poden tenir efectes adversos per a la nostra pell, ja que creen un efecte pantalla sobre el rostre que acaba provocant un ambient amb menys oxigen, més CO₂ i major nivell d'humitat i temperatura. Després de passar mesos tancats en l'ambient sec de les cases i l'exposició solar durant els mesos de l'estiu la nostra pell pot estar més sensible.

Les reaccions cutànies més comunes són les irritacions en la pell i cada tipus de mascareta sol generar diferents tipus de reaccions. Les quirúrgiques de paper solen donar problemes principalment en la zona de la goma, sigui en l'orella o en el coll. Mentre que les FFP2 en ser més oclusives i quedar més ajustades al rostre generen irritacions en les zones anteriors juntament amb el dors del nas i les galtes.

Per això, des del Servei de Dermatologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor es recomana adoptar una nova rutina de cura facial per a prevenir possibles problemes i preparar la nostra pell davant l'ús rutinari de la màscara:

- No aplicar maquillatge sota la mascareta per a evitar el seu efecte oclusiu i contaminant
- Preparar la pell: rentar-se bé la cara abans de col·locar la mascareta
- Hidratar la pell: una crema protectora fluida i d'absorció fàcil, en el cas d'utilitzar la mascareta de manera intermitent.
- Si s'utilitza les tipus FFP1, és important no reutilitzar-les ni excedir el seu ús màxim de 4 hores i canviar-la amb freqüència
- Mantenir una rutina facial: utilitzar aigua micel·lar o sabó suau per a rentar el rostre
- En el cas de sofrir una alteració cutània major és recomanable visitar a un professional

Ús de mascaretes i cura facial

La principal conseqüència que presenta l'ús de mascaretes és el frec en les zones de més pressió: les quirúrgiques afecten més la zona de darrere de les orelles i les FPP2 al nas i els pòmuls. Per a evitar lesions cutànies en aquestes àrees és clau mantenir la hidratació de la pell després d'utilitzar la mascareta i utilitzar sabons indicats per a pells intolerants o gels sense sabó que respecten la capa hidrolipídica que recobreix la pell.

És important saber quin tipus utilitzar en cas de sofrir alguna afectació dermatològica:

- Pell atòpica. És sensible a teixits sintètics i a la llana pel que cal evitar l'ús de mascaretes realitzades amb aquests materials.
- Rosàcia. El millor és optar per una mascareta que no fregui la zona de les galtes, la zona mentoniana i la mandibular.
- Acne. Ha de rentar amb freqüència la mascareta o fer servir una de nova perquè les restes de material gras o brutícia no agreugin l'acne.

La Dra. Montserrat Salleras, cap de Servei de Dermatologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor, indica que "per a protegir la pell dels frecs, abans de posar-se la mascareta haurem d'utilitzar productes com la vaselina que fan un efecte barrera". Salleras considera necessària la visita al dermatòleg en el cas d'aparició d'irritació o èczema, a causa de la pressió de la màscara, ja que seria convenient utilitzar cremes antiinflamatòries durant un període de 5 a 7 dies. Per a la inflamació o ferida, Salleras aconsella acudir a l'especialista qui valoraria la ferida i prescriuria un corticoide tòpic associat a antibiòtics per a curar-la.

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