

## La importancia de cuidar las manos en tiempos de Covid19

El Coronavirus nos ha obligado a adoptar nuevos hábitos y medidas de prevención como el uso de mascarillas, utilizar la flexión del brazo para toser o estornudar y el lavado de manos o uso de geles hidroalcohólicos para desinfectarlas de manera frecuente.

Las autoridades sanitarias hacen constantemente hincapié en la importancia de lavarnos las manos a menudo con agua y jabón, pero para que esta medida sea suficiente debe realizarse de manera eficiente. La OMS recomienda que el lavado de manos debe durar entre 40 y 60 segundos e incluyendo toda la superficie de la mano: la palma, los dedos, y el espacio entre los dedos. En caso de no poder lavarse las manos se recomienda el uso de gel hidroalcohólico. Sin embargo, cuando vamos a la playa o a la piscina, o a cualquier lugar en el que estamos expuestos al sol, lo adecuado es no utilizar el gel higienizante ya que el gel mientras tomamos el sol puede causar quemaduras en la epidermis al combinar el alto grado de alcohol con la luz solar.

En estos momentos al acceder a establecimientos o lugares públicos, la medida, de obligado cumplimiento para desinfectar las manos con estos geles. Pero, es importante tener en cuenta que para que un gel sea efectivo debe contener mínimo un 60% de alcohol. Si este ingrediente activo cae por debajo del 60 por ciento pierde potencialmente su efectividad.

Estas medidas de prevención pueden resultar dañinas para la piel ya que en el caso de los geles son soluciones hidroalcohólicas con alto contenido en alcohol (60 al 85%) que al aplicarlos sobre la piel de manera reiterada pueden causar sequedad, picor, escozor, rojeces, grietas y descamación lo que se conoce como dermatitis irritativa de manos.

Esta afectación está causada por el contacto continuado con sustancias que eliminan la capa protectora de la piel, en este caso las sustancias agresivas son el jabón y el alcohol de los geles.

Para evitar estas posibles irritaciones es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Lavar las manos antes de las comidas
- Limpiar las manos después de tocar pomos, botones de ascensor, elementos del transporte público o cualquier objeto que haya podido ser tocado previamente por otra persona
- Precaución con los guantes: no es necesario llevarlos puestos constantemente ya que el Coronavirus no atraviesa la piel sana
- Utilizar gel sin jabón o syndet que no perjudica la piel y que actúa desnaturalizando el virus.
- Secar las manos sin frotar con toallas u otros elementos que pueden causar irritación y evitar los residuos; en su lugar es preferible utilizar papel secante.
- Aplicar una crema de manos absorbente después de su limpieza sin alcohol ni perfumes
- Ser conscientes de cuándo hay que limpiarse las manos otra vez

## La importancia de cuidar las manos en tiempos de Covid19

En el caso de las personas que ya padecen algún problema dermatológico pueden ser más propensas a presentar irritación cutánea con el uso de geles como es el caso de las personas con psoriasis o dermatitis atópica, en los que la aplicación de aquellos puede ser molesta. Es por ello por lo que, ante cualquier molestia, tanto si se padece una alteración dermatológica como si no, se visite al dermatólogo para seguir un tratamiento adecuado.

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

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45