

10 consejos para cuidar la piel en tiempos de covid-19



- 1 Limpia e hidrata bien tu rostro antes y después del uso de la mascarilla.**
Lava tu cara con agua templada y jabones limpiadores suaves y sin fragancias, o agua micelar, evitando sustancias potencialmente irritantes. Después, aplica una crema hidratante adecuada a tu tipo de piel y edad.
- 2 Si tienes problemas de piel, extrema tus rutinas.**
Las personas que presentan patologías dermatológicas previas, como el acné, deben cuidar de una forma mucho más exhaustiva su piel y seguir estrictamente sus rutinas de cuidado diario y tratamientos.
- 3 Evita el uso de maquillaje.**
Este incrementa el efecto oclusivo, la obstrucción y la suciedad de los poros de la epidermis. Si no es posible, opta por bases de textura fluida.
- 4 No olvides protegerte del sol.**
La mascarilla no protege de los rayos solares, por lo que es esencial, antes de salir a la calle, que te apliques un fotoprotector adecuado a tu tipo de piel y a las circunstancias de la exposición. La fotoprotección es fundamental durante todo el año, no solo en verano.
- 5 Presta atención al material de la mascarilla.**
Si un tipo de mascarilla te produce problemas cutáneos, prueba otra de diferente material. También puedes ir cambiando de modelo o marca dentro del nivel de protección recomendado, para intentar que apoyen o rocen en zonas diferentes y evitar así la aparición de lesiones.
- 6 Si ves que tu piel se empieza a irritar, protégete de la fricción con una crema barrera o stick.**
Aplicarte este tipo de productos unos minutos antes de ponerte la mascarilla en las zonas donde esta te roce o presione, como las orejas, la nariz o las mejillas. En el caso de tener que estar muchas horas con mascarilla, también puedes colocarte apósitos en las zonas de presión.
- 7 Lávate las manos con agua y jabón de manera frecuente y durante un tiempo suficiente.**
El jabón no debe ser demasiado desengrasante y ha de respetar el pH de la piel. Cuando acabes, sécate muy bien las manos para que no queden restos de humedad entre los dedos.
- 8 Ten el hábito de usar geles o soluciones hidroalcohólicas.**
Utilízalos sobre todo cuando no tengas acceso a agua y jabón, aunque tampoco es recomendable abusar de ellos. Aplica el producto y frota las manos para repartirlo bien y espera a que se seque antes de tocar objetos o superficies.
- 9 Si debes usar guantes, cámbialos a menudo.**
Si por motivos laborales estás obligado a usar guantes, recuerda cambiártelos a menudo y evitar ponértelos sobre las manos húmedas, ya que la falta de recambio del guante favorece la maceración de la piel de las manos y puede desencadenar una dermatitis.
- 10 Hidrátate las manos de forma regular.**
Usa con tanta frecuencia como sea posible y sobre todo, antes de dormir, cremas de manos que contengan componentes hidratantes, calmantes y reparadores.