

Consejos del COFG para el cuidado de la piel con el uso de mascarillas en verano

[Multimedia](#)

El uso de mascarillas puede provocar en la piel del rostro problemas como: dermatitis, obstrucción de poros, deshidratación, labios secos, acné o marcas y rozaduras, entre otros. Con el objetivo de aportar a la ciudadanía pautas que pueden contribuir a evitarlos el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa (COFG) ofrece una serie de consejos como, entre otros, hidratar la piel y utilizar siempre protección solar, ya que los rayos ultravioleta penetran a través de las mascarillas

El uso de mascarillas puede provocar dermatitis, obstrucción de poros, deshidratación, labios secos, acné, marcas y rozaduras. Son numerosos los pacientes que acuden a la farmacia quejándose de la sensación de ahogo, de la deshidratación de la piel de la cara y, también, de esas rozaduras que generan en ocasiones las mascarillas. Ante esta nueva realidad, el COFG ha difundido una serie de consejos para que la piel se vea lo menos afectada posible con el uso de las mascarillas, sobre todo, en época de sol y calor.

Entre los errores más habituales que cometemos para la piel a la hora de utilizar mascarillas destacan “la falta de hidratación de la piel, la utilización de maquillaje -ya que puede obstruir los poros de nuestra piel-, la no utilización de un protector solar bajo la mascarilla y el no limpiarse la cara, tanto antes, como después de su uso”, explica Mónica De Orue, Vocal de Dermofarmacia del COFG.

En época estival, la vocal del Colegio recomienda evitar salir a las horas centrales del día, intentar mantener la piel seca y libre de sudor y, en caso de uso continuado, “retirar la mascarilla 10 minutos para ventilar el rostro cada dos o tres horas máximo”.

En cuanto a las afecciones que pueden producir en la piel los diferentes tipos de mascarillas, Mónica De Orue explica que “la FFP2 y la 3 son más oclusivas, llevan más capas y producen con mayor facilidad marcas y dermatitis por el roce. Por el contrario, las mascarillas higiénicas y quirúrgicas son más livianas, menos oclusivas y aquí raramente ocurren estas dermatitis”.

La deshidratación, el acné o los labios secos se pueden combatir con “limpieza e hidratación adecuada al tipo de piel. La dermatitis con cremas especiales para ello, y si no son suficientes, con una crema con corticoide”, señala. La obstrucción de poros se soluciona con limpieza y evitando el maquillaje o -en todo caso-, BB creams, que son cremas hidratantes con color. “Y las marcas y rozaduras se solucionarían utilizando previamente una crema barrera, como puede ser, vaselina en las zonas de contacto con las mascarillas”, concluye.

Asimismo, en cuanto al uso general de la mascarilla, desde el COFG recuerdan la importancia de lavarse las manos antes del uso o manipulación de la misma, así como antes de retirarla. Debe estar siempre colocada en su posición correcta cubriendo nariz y boca en todo momento. “No se debe retirar para hablar, toser, etc.”, recuerdan.

Inciden en que la mascarilla no se toca “y nunca se debe meter el dedo por dentro. Para retirarla, hay que hacerlo tirando de las gomas o cintas, evitando tocar el tejido. Por supuesto, “la mascarilla tiene que ser usada siempre por el mismo lado y guardada –si está limpia-, en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil, no directamente en los bolsillos o en el bolso”.

Consejos básicos para el cuidado de la piel con el uso de las mascarillas:

1. Lavar la cara antes y después de usar la mascarilla.

2. Utilizar un limpiador adecuado para su tipo de piel:

- Limpiadores espumosos o bálsamos para pieles sensibles o intolerantes.

- Limpiadores seborreguladores para pieles grasas-mixtas.

3. Hidratar la piel después de lavarse la cara. Utilizar cremas que mantengan la humedad en la piel y evitan la deshidratación, como el ácido hialurónico o las ceramidas. También es recomendable utilizar Agua termal con propiedades calmantes y desensibilizantes.

4. Se recomienda evitar el maquillaje para que no se obstruyan los poros. O en tal caso apostar por cremas hidratantes con color o BB-creams.

5. Utilizar siempre protección solar, ya que los rayos ultravioleta penetran a través de las mascarillas.
