**Los dermatólogos recomiendan un uso prudente de los hidrogeles**

* El Grupo de Dermatología Pediátrica de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) establece unas recomendaciones para evitar problemas en la piel de niños y adolescentes
* Se aconseja primar el lavado de manos con agua y jabón frente al empleo de hidrogeles
* Cuando no se tenga acceso a agua, se recomienda optar por geles hidroalcohólicos sin perfumes y no más de 10 veces al día
* El uso de mascarillas puede agravar problemas de eccema o acné en adolescentes que tengan ya este tipo de problemas

**Madrid, 06 de octubre de 2020.-**

La pandemia generada por la COVID-19 ha dado lugar al establecimiento de medidas preventivas para reducir el riesgo de infección por el SARS-CoV-2. Son tres las bases en las que se asienta esta prevención: la distancia social, el uso de mascarillas y el lavado de manos con agua y jabón o uso de hidrogeles. Sin embargo, bien por **abuso de estos geles hidroalcohólicos o por una propensión genética a ciertos problemas dermatológicos**, se están diagnosticando cada vez más casos de dermatitis en niños y alteraciones como el acné en adolescentes.

Por este motivo, desde el Grupo de Dermatología Pediátrica de la AEDV se ofrecen una serie de **recomendaciones para prevenir y minimizar los problemas cutáneos vinculados bien al uso de la mascarilla o al abuso de los hidrogeles**.

“Lo primero que queremos dejar claro es que las medidas preventivas frente a la COVID-19 son necesarias, tal y como se ha demostrado a lo largo de estos meses. **No queremos que padres, profesores o jóvenes dejen de recurrir a estas medidas frente a la COVID-19** ya que son las únicas con las que contamos actualmente para evitar el contagio. Sin embargo, lo que estamos detectando en la consulta es que cada vez más padres consultan por acné, dermatitis (también denominado eccema) u otras alteraciones cutáneas que están sufriendo sus hijos”, explica el Dr. Raúl de Lucas, coordinador de este grupo de trabajo de la AEDV.

La aplicación repetida de geles hidroalcohólicos que, como su propio nombre indica, tienen una base alcohólica reseca la piel. Si no se usa crema hidratante diariamente, con el tiempo, puede aparecer un eccema sobre todo en pieles más sensibles. Además, **se recomienda elegir hidrogeles sin perfumes**, para minimizar el riesgo de reacciones de fotosensibilidad que se pueden dar más fácilmente con la presencia de algunos aromas y esencias.

Sin embargo, el principal consejo es **optar, siempre que se pueda, por realizar un lavado de las manos con agua y jabón.** “Es importante que, después de cada lavado, el niño, joven o adulto **se seque bien las manos**, ya que la humedad es un factor que aumenta el riesgo de desarrollar eccemas”, señala De Lucas.

También tras el lavado de agua y jabón, se recomienda el **uso de crema hidratante** para prevenir la aparición de dermatitis. “El problema que genera el lavado frecuente de manos (o el uso de hidrogeles) es que puede ir eliminando el manto lipídico de la piel. La barrera cutánea se altera y esto favorece la aparición de dermatitis, sobre todo entre aquellos niños o personas que ya tienen una piel seca, atópica o más irritable. Es crucial mantener una hidratación adecuada, sobre todo ahora que nos estamos lavando mucho más frecuentemente las manos. Además, **el frío es otro agente irritante** que cobra protagonismo con la bajada de temperaturas, por lo que conviene proteger la zona de piel expuesta al aire”.

Hay que tener en cuenta que las aplicaciones de hidrogel no deberían de ser muy numerosas en el día, por lo que, en una situación de pandemia como la actual, se recomienda alternar con el lavado con agua y jabón. “**Hay que hacer un uso razonable y prudente de los geles hidroalcohólicos** ya que tienden a resecar mucho la piel. Vemos que hay personas que los usan como si fueran cremas hidratantes, y precisamente estos geles contienen alcohol. Recomendamos utilizarlos solo cuando sea necesario”, aclara el coordinador del Grupo de Dermatología Pediátrica.

“Si tenemos en cuenta todos estos factores, podemos prevenir el eccema. Sin embargo, **si ya ha aparecido este problema, la solución no es el empleo de crema hidratante ya que esta produce aún más prurito en la piel. Cuando la dermatitis ya está instaurada, es necesario aplicar tratamientos tópicos** para que el eccema no se cronifique”, asegura el Dr. De Lucas.

**La humedad de las mascarillas**

En cuanto a **la aparición de acné por uso de mascarilla**, el Dr. De Lucas señala que es mucho más frecuente entre aquellos jóvenes que ya presentan este problema. “Lo que vemos en la clínica es un agravamiento de un problema de acné debido al aumento de la **humedad vinculado al vapor de agua que se genera por la exhalación de aire durante horas**”. Ese exceso de humedad favorece un ambiente muy propicio para los gérmenes que producen inflamación de las glándulas sebáceas y oclusión de los poros.

El empleo prolongado de mascarillas también puede derivar en el **empeoramiento de otros problemas dermatológicos** como son la rosácea, la urticaria por presión, la dermatitis de contacto o por fricción.

Para que este tipo de problemas no vaya a más, los dermatólogos aconsejan evitar el uso de maquillaje, ya que genera más oclusión de los poros, lavar la cara con agua templada y usar limpiadores suaves no jabonosos y sin fragancias.

“Es fundamental mantener una correcta hidratación, para evitar lesiones cutáneas por fricción, así como adaptar el tipo de crema. Ahora que las pieles se vuelven más grasas debido a la oclusión que genera la mascarilla, hay que optar por cremas más ligeras”, apunta el Dr. De Lucas.

Finalmente, este especialista señala que si, a pesar de las precauciones, surge un problema dermatológico o un agravamiento de una enfermedad previa, se debe recurrir al dermatólogo para realizar un diagnóstico adecuado, así como un tratamiento específico.

Para más información:

Ángeles López

Departamento de comunicación

AEDV | 660 43 71 84

[angeles.lopez@aedv.es](mailto:angeles.lopez@aedv.es)