

# CONSEJOS PARA PREVENIR PROBLEMAS CUTÁNEOS POR EL USO DE MASCARILLAS

El **empleo prolongado de mascarillas** para protegernos frente a la COVID-19, **puede provocar alteraciones cutáneas**. Su uso continuado provoca que la piel esté húmeda por la respiración, y la fricción y la presión sobre determinados puntos del rostro como nariz, mejillas y parte trasera de las orejas, puede provocar la aparición de lesiones en la piel (irritaciones, rozaduras, etc...). Te contamos como prevenirlo.

1



**MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE FACIAL**, lavarse la cara con agua y jabones limpiadores que no resulten irritantes para la piel, antes de colocarse la mascarilla y tras retirársela.

2



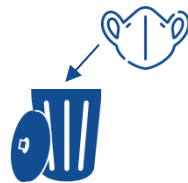
**HIDRATAR LA PIEL**, antes y después de usar la mascarilla, empleando cremas adecuadas al tipo de piel que cada persona tenga.

3



**EVITAR MAQUILLARSE** en la zona de colocación de la mascarilla para evitar que se obstruyan los poros de la piel y que el maquillaje manche el interior de estos elementos de protección.

4



**NO EXCEDER LOS TIEMPOS MÁXIMOS DE USO**, y desechar las mascarillas siguiendo las indicaciones de uso del fabricante, renovándolas con la frecuencia que corresponda.

5



**USAR VASELINA** para prevenir o aliviar las lesiones de la piel causadas por la presión o fricción de las mascarillas (en zona malar/pómulos, puente de la nariz o detrás de las orejas).

6



**APLICAR CREMAS REPARADORAS** si tras el uso de las mascarillas aparecen marcas en el rostro, para cuidar de la piel y evitar/prevenir que se formen irritaciones.

7



Si al retirar la mascarilla aparece irritación o se han producido eccemas por la presión, bajo prescripción médica **EMPLEAR CREMAS ANTIINFLAMATORIAS** con corticoides.

8



**ACUDIR A UN EXPERTO EN DERMATOLOGÍA**, si se produce una reacción grave en la piel, o se empeoran por el uso de las mascarillas afecciones cutáneas como el acné o la rosácea.

