

## CUIDADOS DE LA PIEL DE LAS MANOS Y LA CARA DE LOS NIÑOS DURANTE LA PANDEMIA

El frecuente lavado de manos y el uso de las mascarillas está aumentando los casos de problemas cutáneos de manos y cara tanto en adultos como en los más pequeños. Enrojecimiento, picor, irritación y descamación son muchas veces el resultado de la higiene frecuente y del roce de la mascarilla, así como de la falta de transpiración. Tanto los padres como los docentes perciben estas manifestaciones y a menudo nos consultan por ello.

Con este documento pretendemos ayudar a prevenir ese tipo de lesiones y mejorar las que hayan aparecido, sin dejar de destacar que **la higiene de manos y el uso de mascarillas siguen siendo imprescindibles**, y que la aparición de problemas en la piel no debe hacer que descuidemos la prevención contra el virus arriesgándonos a sufrir consecuencias de mayor gravedad.



Los niños han pasado de lavarse las manos 3 o 4 veces al día (en el mejor de los casos; antes de las comidas y después de ir al baño), a hacerlo más de 10 y además con productos que por necesidad tienen que contener alcohol o detergente para cumplir con la misión buscada, la desinfección. Estos dos componentes son agresivos para las grasas protectoras de la piel.

Los pacientes que presentan dermatitis atópica o de otro tipo, reciben la advertencia de evitar geles con detergente o productos de naturaleza alcohólica. Ahora no los pueden evitar si quieren asegurarse una desinfección adecuada de las manos, pero sí es posible minimizar las irritaciones.

En cuanto al lavado de manos, es mucho más práctico el uso de productos hidroalcohólicos que el agua con jabón, sobre todo porque no precisan secado y puede hacerse en cualquier lugar. **Debemos preferir siempre los geles a las soluciones**, siempre que alcancen una concentración mínima del 65 % de alcohol, pues los primeros incorporan en su formulación glicerina o ácido hialurónico que compensan la deshidratación que los alcoholes producen en la piel. También beneficiará la aplicación de cremas emolientes varias veces al día, en momentos diferentes a la higiene, sobretodo por la mañana y por la noche, siempre que se pueda y no dificulte la actividad escolar.

Deben ser cremas ricas en aceites omega y ceras, evitando las que tengan urea, ácido láctico u otros ácidos cuando la piel ya está irritada, pues van a sentir picor al aplicarla. Cuando el niño presenta grietas o fisuras en la piel y no tolera ni siquiera la aplicación de una crema hidratante básica, es posible que necesite acudir al médico pues puede presentar un eczema y necesitar tratamiento.



**Las dermatitis en la cara debido a la mascarilla** son menos frecuentes. **Pueden aparecer en zonas de roce de la prenda** (dorso nasal, mejillas, detrás de las orejas) **o en toda la zona cubierta**. Son mucho más frecuentes en niños que ya tienen una dermatosis de base o que presentan babeo continuado (los niños muy pequeños no están obligados a llevar mascarilla en todos los ámbitos, y por ello, afortunadamente es más raro que se vea agravado su problema por la mascarilla). Para evitar esta irritación en la cara se aconseja aplicar crema hidratante grasa en la zona cubierta por la mascarilla, fundamentalmente en la zona del roce, antes de colocarla y al final del día. Limpiar la zona con leche limpiadora para pieles sensibles y evitar jabones agresivos y sería conveniente ofrecer a los pequeños momentos en que puedan retirar las mascarillas siempre y cuando mantengan la distancia de seguridad.

**Es preferible que todos estos cuidados sean realizados en casa** para evitar el contacto de los docentes con la cara y las manos de los niños. En casos excepcionales, cuando el niño ya presenta lesiones o pase muchas horas escolarizado, puede beneficiarse de la aplicación de cremas emolientes o limpieza de la zona con leche limpiadora en el aula, pero aconsejamos que siempre se extremen las medidas de seguridad.

Dra. M. Isabel Martínez de Pablo  
Jefa Unidad de Dermatología Pediátrica Hospital HM Nens  
Noviembre 2020

