

ABC *de la* SALUD

18 de abril de 2020 | N°132 | abc.es/salud



#GRACIAS

Héroes de batas blancas

Cada día retan a un enemigo invisible y escurridizo. Son médicos, enfermeros, técnicos, farmacéuticos... convertidos en la barrera de contención de una pandemia que avanza con la fuerza de un tsunami. Gracias, ayer, hoy y siempre

ESTAR BIEN

Salir del confinamiento con BUENA cara

Le contamos cómo borrar de la piel las huellas del uso excesivo de pantallas, falta de sol, exceso de higiene y alergias cutáneas por el uso de mascarillas



TERESA DE LA CIERVA

La sobreexposición a dispositivos electrónicos, la falta de radiación solar, el exceso de higiene y las alergias cutáneas a las mascarillas son las consecuencias del confinamiento en nuestro organismo. Les contamos cómo hacer frente a estos daños durante la vuelta a la normalidad.

TECNOMALES

Tecnofatiga (agotamiento mental ante el desbordamiento de la información que proporcionan), síndrome de la vibración fantasma (tener la sensación en todo momento de que el teléfono está vibrando, aunque esté apagado), nomofobia (miedo irracional a permanecer un intervalo de tiempo sin el teléfono móvil), «text neck» («cuello de texto») es el término anglosajón que define los dolores de cuello y la zona cervical debidos al abuso de dispositivos electrónicos) y aislamiento por permanecer sumergido en el entorno virtual. Estos son algunos de los síndromes con los que nos enfrentaremos al salir del confinamiento por la utilización compulsiva de los dispositivos electrónicos. La primera medida para «curarse» es reconocer que los sufrimos y aprender a gestionarlos. Algunos de los centros de bienestar más reconocidos (Sha Wellness Clinic, Villa Padierna Thermas de Carratraca, Barceló Sancti Petri Spa Resort, hoteles Mandarin Oriental etc.) han incluido programas específicos de «desintoxicación tecnológica» que enseñan a administrar favorablemente el tiempo que empleamos en los equipos digitales, abandonar los hábitos de conducta adictiva y a superar los efectos físicos de la exposición continuada a la tecnología. También los spas han incorporado en sus «menús» el iMass@ge, un masaje que acaba con el dedo en gatillo (un agotamiento de los pulgares que hace neces-



VITAMINA D
Es importante para mantener los huesos fuertes, el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y el estado de ánimo alto. Para obtenerla hay que exponerse al sol 15-20 minutos todos los días



VITAMINA C
Sueros de vitamina C, protectores solares de amplio espectro y una dieta rica en antioxidantes previenen el envejecimiento de la piel asociado al uso excesivo de las pantallas

sario chasquearlos para no estar molesto), el «dolor del teclado» (la tensión en los tendones de la muñeca que se produce cuando se apoyan éstas en la mesa al escribir con el ordenador) y las contracturas en el cuello por usar el móvil con los codos apoyados mientras se está tumbado en la cama. Y los salones de belleza están listos para tratar la pérdida de firmeza de la piel del cuello, la papada, las líneas marioneta y el surco nasogeniano producidas por las bajadas de cabeza frente a los dispositivos.

«DIGITAL AGING»

El exceso de luz visible, y especialmente de luz azul que hemos recibido (las pantallas que consideramos blancas realmente emiten entre un 25-40% de luz azul) puede traducirse en envejecimiento de la piel. «Esa luz azul penetra en las capas más profundas de la piel y estimula la creación de radicales libres, disminuyendo la elasticidad de la piel y aumentando el riesgo de arrugas e hiperpigmentación, en especial en la barbilla y los pómulos», explican desde Instituto Médico Ricart. La doctora Beatriz Beltrán añade que hay evidencia de que activa la opsina 3, que induce esas manchas, curiosamente, en personas con fototipos elevados tipo III (piel bastante morena), embarazadas y pacientes que se han sometido a láseres y peelings abrasivos. Según el doctor Ángel Martín de Clínica Menorca, provoca además «una disminución en las acuaporinas, moléculas que ayudan a la piel a mantener su hidratación, y acelera la destrucción del colágeno en la dermis, con un mecanismo muy similar al causado por los rayos UVA». ¿Cómo poner freno a estos daños? La primera medida incluir en nuestra rutina de belleza protectores solares de amplio espectro: que protejan de los rayos UVA, UVB, IR pero también de la HEV (High Energy Visible o luz azul). «Como no todos los que lo hacen lo indican en su envase, sabed que los filtros minerales con óxido fe-

roso son los que protegen contra la luz azul», apunta Carmen Galera, directora médica de DermaForYou (Talavera de la Reina). La doctora Josefina Royo, directora del Instituto Médico Láser aconseja además emplear sueros con vitamina C por el día por su alto poder antioxidante, y una hidratación correcta. «También podemos tomar suplementos antioxidantes como el Polypodium Lecuocotomos (Heliocare, Goah Clinic...), uno de los más potentes como fotoprotector oral», añade. «Por último, una dieta rica en antioxidantes, vitaminas del grupo B, colágeno y ácido hialurónico pueden frenar los daños de las pantallas», asegura el doctor José María Ricart.

DÉFICIT DE VITAMINA D

Teniendo en cuenta que hemos disminuido las horas de radiación solar debido a la cuarentena, ¿sería recomendable tomar suplementos de vitamina D? «La vitamina D es esencial para mantener el equilibrio mineral del cuerpo. Se encarga de mantener sanos y fuertes nuestros huesos, ya que se ocupa de regular los niveles de calcio y fósforo, y su déficit puede provocar osteoporosis, osteopenia, mayor tendencia a las fracturas óseas, problemas de hipertensión e incluso patologías del estado de ánimo como la depresión», explica el doctor Lajo Plaza. «La forma de vitamina D sintetizada en los humanos (vitamina D3) se sintetiza en la piel por la acción de la luz ultravioleta B». Curiosamente, en un país de sol como España, el 84% de la población sufre de déficit de vitamina D, y tras este confinamiento, esa cifra será más elevada. La doctora Paula Rosso del Centro Médico Lajo Plaza recomienda tomar el sol entre 15 y 20 minutos al día, con la cara protegida con SPF 50 (tendremos la

piel vulnerable después de tanto tiempo sin recibir radiación), y exponiendo brazos o piernas sin protección. La otra vía para aumentar sus niveles es una dieta a base de pescado azul (sobre todo salmón, atún y sardinas), marisco (ostras, gambas y langostinos), setas, aguacate (el vegetal más rico en esta vitamina) y huevos (se concentra especialmente en la yema). «En caso de no seguir una dieta que aporte las cantidades necesarias, es recomendable tomar suplementos de Vitamina D3 en una dosis de 5000 UI al día en adultos y 600 UI en niños», cuenta el doctor Luis López Tallaj. «Estos índices -explica este experto en medicina antienviejecimiento por la Universidad de Sevilla y miembro de la Sociedad Española de Medicina Antienviejecimiento y Longevidad (SEMAL)-, estimulan el sistema inmunológico y protegen contra los virus (en este caso el coronavirus), entre otros beneficios. También juegan un papel clave en el mantenimiento de la función cognitiva a medida que envejecemos, y colaboran en los procesos de pérdida de peso».

Rocío Escalante, titular de Arbosana Farmacia, recomienda tomar algún probiótico «porque la capacidad de sintetizar toda la vitamina D que necesitamos disminuye con la edad pero también si sufrimos alguna patología intestinal. Y aunque no existe evidencia científica del efecto de los probióticos frente al Covid-19, sí existen numerosas evidencias del papel que juegan en otras infecciones víricas similares».



HIDRATACIÓN
Después del lavado de manos con agua y jabón hay que usar una crema hidratante para prevenir eccemas, preferiblemente sin perfume, o incluso podemos utilizar vaselina pura

ALTERACIONES DE LA PIEL

El exceso de higiene en las manos, el uso continuado de mascarillas e incluso la presencia del Covid-19 en el organismo han puesto a prueba nuestra piel. El abuso de geles desinfectantes produce dermatitis de las manos (los aromatizados son los más agresivos) y el doctor Ricardo Ruiz, de Clínica Dermatológica Internacional, recomienda el lavado de manos con agua y jabón porque «es más eficaz para desinfectar, ya que el virus está rodeado de una capa de lípidos (grasa) y el jabón destruye esa capa de lípidos, destruyendo al virus inmediatamente, y luego el agua arrastra los virus destruidos».

Después usar inmediatamente una crema hidratante para prevenir eccemas, preferiblemente sin perfume o incluso vaselina pura. «Si la dermatitis aparece, hay que seguir lavándolas e hidratándolas, usar guantes de algodón debajo de los de látex, y aplicarse alguna crema con un corticoide durante cortos espacios de tiempo (dos o tres días). Desde CDI nos gustan cremas que tengan Clobetasol, como el Clovate o el Declobán. Exponer las manos al sol durante 10 minutos diariamente también mejora la dermatitis».

Asimismo, el uso de mascarillas produce irritaciones y úlceras por la fricción. Como explica la farmacéutica Mar Sieira «al llevarse ajustadas y durante un periodo muy largo, pueden producir dermatitis, sequedad, granitos, eccemas, e incluso rosácea» Para evitarlo, el dermatólogo Ricar-

do Ruiz, aconseja que nos apliquemos vaselina pura en la zona de roce. Y la doctora Paloma Borregón recomienda los sticks anti rozaduras de los zapatos porque se aplican más fácilmente en la línea de rasadura. «También sirven las cremas de manos denominadas cremas barrera (forman un película protectora sobre la piel) como las de Neutrogena». Cuando la dermatitis aparece, al doctor Ruiz le gustan las cremas con una cortisona suave (adventán, lexxema, elocom, diprogenta...) durante 2 o 3 noches seguidas. Mar Sieira asegura que los daños también pueden ser minimizados evitando el uso de maquillaje para permitir a la piel respirar mejor».

Anima a realizar exfoliaciones si se tiene la piel mixta y o grasa. «Si vamos a usar mascarilla quirúrgica cada día, este paso es imprescindible para prevenir brotes de acné». En cuanto a las personas afectadas por coronavirus, un estudio realizado por el Hospital Alessandro Manzoni en Lecco (Italia) revela que un 20,4% de pacientes positivos han tenido manifestaciones cutáneas como exantema (rojeces por todo el cuerpo), erupción variceliforme (lesiones similares a las de la varicela) y urticaria (brotes que pican). «Las dos primeras no tienen tratamiento pero podemos calmarlas con crema hidratante ligera y fresquita (se puede tener en la nevera) y la tercera con un antihistamínico una vez al día, o dos si es muy intenso el picor. Hay que evitar siempre el rascado para que no queden marcas», indica la doctora Borregón.