



RECOMENDACIONES DERMATOLÓGICAS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL Y LAS MUCOSAS DEL PERSONAL DE LA SALUD QUE AFRONTA LA PANDEMIA DEL COVID-19

Las siguientes recomendaciones están basadas en el consenso de expertos chinos para la **protección de la piel y las membranas mucosas en trabajadores de la salud** que enfrentan la enfermedad del Covid-19, con cambios ajustados a la práctica médica colombiana por el Instituto Nacional de Cancerología y Aurora Centro Especializado en Cáncer de Piel.

Yan. Et al. Consensus of Chinese Experts on Protection of Skin and Mucous Membrane Barrier for Health-Care Workers Fighting Against Coronavirus Disease 2019. Dermatologic Therapy 2020. March 13.

Como medidas para la prevención de esta pandemia, el personal de la salud estará expuesto de forma más frecuente al lavado de manos con jabón y al uso de elementos de protección personal (EPP) como guantes, mascarilla, gafas e incluso gorros y trajes especiales. El uso repetido y prolongado de estas medidas puede generar cambios en la piel como irritaciones, cambios en la barrera cutánea, infecciones y exacerbación de enfermedades o condiciones previas en piel.

Habitualmente la OMS ha determinado para el personal de la salud, 5 momentos fundamentales para el lavado de manos:

1. Antes de tocar al paciente.
2. Antes de realizar una tarea limpia/aséptica.
3. Después del riesgo de exposición a líquidos corporales.
4. Después de tocar al paciente.
5. Después del contacto con el entorno del paciente.

Durante esta pandemia debe tenerse en cuenta que se agregan más momentos al lavado de manos que los 5 clásicos, los cuales son:

1. Antes de ponerse los elementos de protección personal (EPP).
2. Previo, durante y después de retirarse el EPP.
3. Antes de irse del área afectada.
4. Antes de comer o beber.
5. Antes y después de defecar.
6. Después de llegar a casa.

Es importante mencionar que el uso de guantes no sustituye la higiene de las manos con agua y jabón o productos hidroalcohólicos.

A continuación se comparten algunas recomendaciones para prevenir o tratar condiciones que puedan derivarse del uso estas medidas:

Para evitar dermatitis de contacto irritativa en las manos

1. Cada vez que el personal de salud se lave las manos, debe aplicar un emoliente. Si usa guantes por períodos prolongados se recomienda productos que contengan ácido hialurónico, ceramidas, vitamina A o urea.
2. Para disminuir el riesgo de irritación se debe evitar el uso de guantes por períodos prolongados, y aplicar crema humectante posterior al lavado de manos y previo al uso de nuevos guantes.
3. Se debe utilizar una sola capa de guantes para la adecuada protección cutánea, el uso de más capas no aumentan la protección, pero si aumentan el riesgo de irritación.
4. En casa el personal de salud puede utilizar productos de limpieza con humectación para reducir la irritación. Actualmente no existen estudios del uso de syndet y eliminación de coronavirus.

Para manejar dermatitis de contacto en las manos

1. En caso de erosión por maceración, puede usar compuestos secantes como el óxido de zinc al 20%.
2. Evitar lavarse las manos con agua caliente, ya que puede aumentar la irritación.
3. Se recomienda el uso de guantes de algodón dentro de los guantes de latex.
4. Personal de salud con **dermatitis de contacto en manos que tenga solo eritema**, puede utilizar esteroides de baja potencia tipo hidrocortisona al 1%, aceponato de metil prednisolona al 0,1%, ó prednicarbato al 0,25%. Se pueden combinar con la crema humectante o con calamina, aplicando dos veces al día.
5. Personal de salud con **dermatitis de contacto en manos que tenga eritema, edema y descamación**, puede usar esteroides de mediana potencia como mometasona al 0,1% o betametasona dipropionato al 0,05%, dos veces al día única y exclusivamente en las manos. También se pueden usar compresas en solución salina fría o agua fría por 20 minutos cada 2 o 3 horas.
6. Personal de salud con **dermatitis de contacto en manos con lesiones severas, erosionadas y con ampolla** se puede usar compresas hidropáticas de ácido bórico al 3% y emolientes. Las ampollas se pueden drenar con una jeringa estéril, sin

quitar la piel que hace de techo de la lesión. A manera de prevenir infecciones, se puede adicional a este manejo el uso de ácido fusídico cada 8 horas o mupirocina cada 12 horas, teniendo en cuenta que esta última no es útil si hay costra, por su alta afinidad con las proteínas.

7. Personal de la salud con dermatitis de contacto ubicada en rostro o de mayor severidad, o que no respondan a el manejo dicho posterior a 10 días de uso, deben buscar asesoría por parte de un dermatólogo.

Recomendaciones preventivas para proteger el área periocular por el uso de gafas de protección

1. Las gafas pueden generar trauma por presión, urticaria, dermatitis de contacto o empeoramiento de enfermedades dermatológicas previas.
2. Asegurarse de que las gafas o la careta cubran la totalidad de los ojos y de la piel periocular.
3. Se pueden forrar las gafas con algodón laminado, silicona ó tela quirúrgica para disminuir la presión generada en los sitios de apoyo, incluso sobre las orejas.
4. Usar gafas a la medida de cada rostro, sin ajustarlas de forma excesiva, e intentando apoyarlas en sitios diferentes cada vez que se usen.
5. Humectar la piel, previo y posterior al uso de las gafas, caretas y máscaras para disminuir la irritación cutánea.
6. Evitar la exposición a fuentes de irradiación UV usadas para la desinfección. En caso de hacerlo, se deben tener los elementos de protección adecuados.
7. En caso de sospecha de exposición al Covid-19 por contacto periocular, se debe inmediatamente limpiar esta zona con un algodón remojado en alcohol al 75% cerrando fuertemente los párpados.

Recomendaciones preventivas para el cuidado del área de mucosa nasal por el uso de tapabocas o máscaras

1. Ajuste el tapabocas o máscara a la medida de la cara, sin apretar en exceso.

2. Es recomendable cortar los vellos nasales en casa para mantener más limpia esta área.
3. El vestíbulo nasal solo se debe limpiar luego de lavarse las manos, antes de ponerse la mascarilla o tapabocas o al terminar de utilizarla.
4. En ese caso, se puede limpiar con solución salina, agua corriente o un aplicador de algodón empapado con agua realizando 3-4 pases con precaución de no dañar la mucosa nasal.
5. El vestíbulo nasal debe esterilizarse si la máscara o la cavidad nasal entra en contacto con sangre, fluidos corporales o secreción de un paciente.
6. La esterilización o desinfección del vestíbulo nasal se realiza posterior lavado de manos con un aplicador de algodón impregnado de algún desinfectante realizando de 3 a 5 pases.

Recomendaciones preventivas para el cuidado del área de mucosa oral por el uso de tapabocas o máscaras

1. Evite tocarse la boca hasta no realizar un estricto lavado de manos.
2. El lavado de los dientes debe hacerse en la mañana, al terminar la jornada y en la noche, siempre en la casa, nunca en la institución de salud.
3. Aplique bálsamo labial antes de usar las EPP.
4. Cierre los labios fuertemente al estar lavando su cara y pelo.
5. Evite respirar por la boca en zonas contaminadas o semi contaminadas.
6. Tenga precaución de no tocar con los labios la cara contaminada de la mascarilla cuando se la esté retirando.
7. Enjuague su boca con solución salina o agua al finalizar la jornada laboral y posteriormente beba agua hervida. La sequedad de la mucosa oral propicia la proliferación de bacterias, por lo tanto es importante mantener la humedad de cavidad oral y faringolaríngea.
8. Limpie la vajilla y el recipiente antes de beber o comer.

Recomendaciones preventivas para el cuidado del cuero cabelludo y pelo por el uso de gorros

1. En esta área puede presentarse prurito, foliculitis, exacerbación de la dermatitis seborreica secundario al uso de EPP, sudoración excesiva y baño constante.
2. Se recomienda llevar el pelo corto o bien sujetado y cubierto completamente por el gorro, posterior adecuado lavado de manos.
3. Al lavarse el pelo hágalo de forma separada al resto del rostro inclinando la cabeza hacia atrás, evitando que el agua se dirija hacia la cara y mantenga ojos y boca bien cerrados.
4. Se recomienda lavarse el pelo con agua fría y esparcir el champú con la yema de los dedos y no con las uñas.
5. En caso de contaminación con fluidos contaminados desinfectar inmediatamente con etanol al 75% y luego usar el champú de uso convencional.

Recomendaciones preventivas para el cuidado de las uñas por el uso de guantes y el lavado frecuente de las manos

1. Se recomienda llevar las uñas cortas, limpias y libres de maquillaje.
2. Se debe evitar la manipulación excesiva de la piel alrededor de las uñas que puede generar irritaciones o daños en la continuidad de barrera de la piel que predisponen a irritación o infecciones.

Recomendaciones preventivas para el cuidado de las orejas

1. Las máscaras que se sujetan de las orejas pueden causar alteraciones en la piel que aumentan el riesgo de infección.
2. Cubra la zona retroauricular con gorro quirúrgico antes de poner las gafas o la mascarilla.
3. Puede limpiar y secar las orejas y el canal auditivo con aplicador de algodón luego de retirar los equipos de protección.

4. Aplique un hidratante que disminuya la fricción en la zona de contacto con el equipo de protección o cambie por un equipo que no requiere sujeción de las orejas.

Recomendaciones para manejar algunas condiciones en piel que se exacerban por el uso de elementos de protección en cara

1. En caso de presentar **dermatitis de contacto** en esta área, se debe evitar lavar la cara con agua caliente, usar alcohol al 75% o limpiadores faciales para no aumentar la irritación y usar emolientes antes de usar la máscara. Cuando aparezca el picor se recomienda usar elementos de protección de otro material y de no ser posible interponer dos capas de gasa entre la piel y el elemento de protección. Para casos más severos se recomienda el uso de glucocorticoide tópico no fluorado de mediana potencia. Cuando ya hay presencia de ampollas o erosiones se recomienda el uso de compresas hidropáticas con yodo povidona diluida en solución salina normal en una proporción de 1:9 y posterior aplicación de glucocorticoide tópico no fluorado de preferencia en ungüento y antihistamínico oral según intensidad del prurito.

2. En el caso de enrojecimiento y edema leve alrededor de los ojos en las zonas de presión por el uso de las gafas o la máscara se recomienda el uso de compresas hidropáticas con 3 a 4 capas de gasas empapadas con agua fría o solución salina por 20 minutos cada 2 a 3 horas y luego aplicar una hidratante. Evite el uso de agua caliente, alcohol u otros productos irritantes.

3. En el caso de edema severo, formación de ampollas o erosiones por el uso de las gafas o la máscara se recomienda el uso de compresas hidropáticas con yodo povidona diluida en solución salina normal en una proporción de 1:9 y luego cubrir con vendaje. Se recomienda la aplicación de cremas hidratantes sobre la piel intacta y el uso de ungüentos antibióticos a base de polimixina B, mupirocina o ácido fusídico en piel infectada.

4. En caso de **empeoramiento del acné** por el uso de gafas u otros elementos de protección personal en cara, se pueden usar emolientes con componentes seborreguladores o no comedogénicos. Si se presentan escasas lesiones inflamatorias tipo pápulas o pústulas, se puede usar peróxido de benzoilo al 2,5% en la noche, o si predominan lesiones tipo comedón se puede usar adapaleno 0,1% u otro retinoide, o medicamentos que combine cualquiera de estos dos,

siempre en la noche. De tener un acné de mayor severidad se debe consultar con un dermatólogo.

5. En caso de presentar **urticaria por presión**, además de las medidas ya mencionadas para disminuir la presión, se recomienda el uso de antihistamínicos como la loratadina o cetirizina y agregar un antileucotrieno en caso de ser necesario.

6. En caso de empeoramiento de la **dermatitis seborreica o rosácea** controlar el tiempo de exposición a los equipos de protección, usar una gasa dentro de la máscara. Aplicar un hidratante antes y después de retirar la máscara y continuar con el tratamiento recomendado previamente por el dermatólogo tratante.

7. En caso de **foliculitis de la barba**, controle el tiempo de exposición a los equipos de protección, evite fricción constante, aplique hidratante antes y después de usar el tapabocas, prefiera depilación con máquina eléctrica o cuchilla de afeitar nueva y úsela en misma dirección de crecimiento del vello para evitar irritación. En caso de inflamación podría usar curso corto de antibiotico tópico como eritromicina.

8. De presentar alguna condición dermatológica importante consulta al dermatólogo para que guíe su manejo.

Recomendaciones para manejar algunas condiciones en piel que se exacerban por el uso de elementos de protección en el resto del cuerpo

1. La sudoración excesiva causada por el uso de los EPP, puede generar disbacteriosis cutánea y daño de la barrera cutánea. Una medida útil es ducharse posterior a dejar áreas contaminadas, aunque los baños frecuentes pueden empeorar la resequedad de la piel, causar prurito y otros exantemas. De ducharse debe hacerse con agua fría o tibia para evitar mayor resequedad en la piel, prefiera el uso de jabones con pH ligeramente ácido o neutro y complete con el uso de hidratante corporal luego de la ducha.

2. De presentar alguna condición dermatológica importante consulta al dermatólogo para que guíe su manejo.

**aurora**
CENTRO ESPECIALIZADO EN CÁNCER DE PIEL