




Te acompañamos desde casa para **guiarte en el cuidado de tu salud**

Cuidados
de la piel





Durante los cambios en las dinámicas diarias por el COVID 19, es muy importante el

cuidado de la piel

para evitar la aparición de:

- Picazón
- Lesiones en la piel
- Urticaria por presión
- Irritación de la piel (dermatitis)
- Acné
- Sudoración excesiva (Hiperhidrosis)
- Alteraciones en pelo y uñas por estrés

Los signos más frecuentes en la piel son:

- Enrojecimiento (eritema)
- Inflamación facial
- Protuberancia blanda y pequeñas (pápulas)
- Descamación de la piel
- Sensación de ardor y comezón

Si presuntas algún signo de alarma
consulta a tu médico



Consejos para el *Cuida tu Piel*

Cuerpo

- Lávate las manos con agua y jabón antiséptico o neutro **durante 20 segundos**.
- Las personas con procesos inflamatorios de la piel pueden usar jabones neutros o aceites de ducha, **como sustitutos del jabón**.
- Si no hay agua y jabón disponibles, **usa desinfectante** para manos a base de alcohol, por lo menos al 70%.
- Evita lavarte las **manos y el rostro** con agua caliente.
- **Aplicarte humectantes o emolientes** después de cada lavado de manos o de cuerpo y cuando sientas resequedad en la piel.
- **Evita el uso de guantes por periodos prolongados**. En lo posible, utilizar guantes de látex, y si tienes dermatitis o resequedad, usa guantes de nitrilo.
- **Evita el uso de esmalte y accesorios** como reloj, pulseras, anillos, cadenas, aretes, etc., durante las actividades fuera de casa, ya que el virus puede permanecer en estas superficies hasta por 12 días.



Consejos para el *Cuida tu Piel*

Rostro



- Lávate el rostro **con agua fría**.
- Aplicarte humectantes o emolientes **después de cada lavado**.
- Los productos que utilices para el rostro deben ser **libres de fragancias y colorantes**.
- Aplicarte **bloqueador diariamente** así el clima este frío.
- **Hidrata tu piel** antes del uso de gafas, máscaras y tapabocas.
- **Usa las gafas a tu medida**, sin ajustarlas de forma excesiva.
- **El tapabocas resortado puede ocasionar dolor en la piel** y detrás de las orejas. Si eso sucede, usa tapabocas de amarre de tiras, ajustándolo adecuadamente.



Cuida tu
piel

