

# Prevención del acné y otras lesiones dermatológicas derivada del uso de las mascarillas

Desde el inicio del uso de las mascarillas como consecuencia de la actual pandemia, se ha producido un nuevo problema dermatológico que, siendo sintomatológicamente mixto, tiene su expresión más frecuente en la aparición de acné cuando usamos las mascarillas, a lo que se ha dado en denominar acné por mascarillas o acne mask (por su denominación en inglés), conocido popularmente como “maskne”.



Pero el acné, aunque sea el más frecuente y llamativo, no es el único síntoma que se puede presentar con el uso de estos dispositivos, si bien, aquellas personas que presentan con cierta facilidad la formación de acné, lo podrán ver incrementado debido al uso de este dispositivo protector y, aquellos que ya lo tenían, suelen presentar un empeoramiento de este proceso.

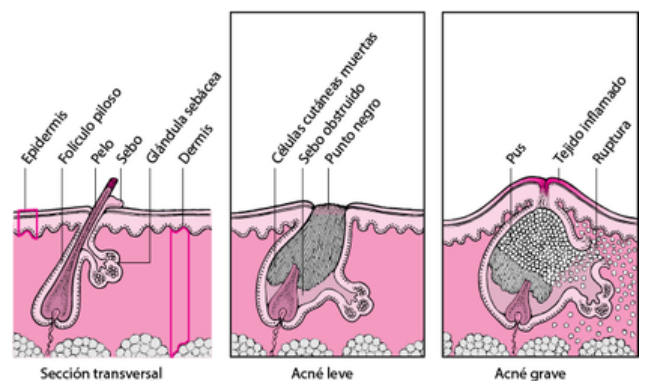
De forma general, aunque existen varios tipos, el acné es una afección de la piel que, en la población general joven, suele ser consecuencia de los cambios en nuestros niveles hormonales, por eso se da especialmente en la pubertad y durante los años de adolescencia. Pero este no es el único mecanismo de aparición, existiendo otros factores que lo pueden producir como hábitos higiénicos y dietéticos inadecuados, situaciones de estrés u otras infecciones o patologías padecidas, entre otros.

Con el uso de las mascarillas, además de poder presentarse la aparición de acné, se pueden presentar otro tipo de lesiones dermatológicas que, por sus características y posible aparición, conviene tener en cuenta para poder prevenirlas. Estas suelen ser, de forma más predominante, irritaciones dérmicas en la zona de cobertura de la mascarilla, en las zonas de apoyo de ésta en la cara y, por último, las que se pueden producir en las zonas posteriores de las orejas cuando las cintas de fijación lo hacen en esta región.

Dado que el uso de la mascarilla, en la mayoría de las personas por la situación actual, es continuo y frecuente, es recomendable conocer cómo se puede prevenir la aparición de los síntomas dermatológicos derivados del uso de estos dispositivos y, para ello, cuáles son los factores que predisponen o desencadenan la aparición de dichos síntomas o lesiones.

## ¿Cómo se produce el acné y las otras lesiones?

El mecanismo causal del acné comienza cuando los poros de la piel se tapan con grasa y células muertas. Cada poro está conectado a una glándula sebácea, que produce una sustancia aceitosa llamada sebo. El sebo adicional o producido en exceso, puede tapar los poros, causando el crecimiento de una bacteria conocida como *Propionibacterium acnes* o *P. acnés*.



Nuestros glóbulos blancos atacan a dicho microorganismo provocando inflamación de la piel y, secundario a ello, la aparición del acné.

Existen diferentes tipos y casos de acné, siendo algunos de ellos más intensos o graves que otros, si bien, los síntomas comunes al proceso en sí incluyen puntos blancos, puntos negros y espinillas, así como el enrojecimiento e inflamación de la zona cuando la infección se ha producido.

Además, existen otros factores que contribuyen al desarrollo y aparición del acné tales como la genética, la dieta, el estrés, los cambios hormonales y otro tipo de infecciones.

Las lesiones de las zonas de presión son de tipo mecánico y se pueden minimizar, efectuando un uso adecuado de las mascarillas y con cuidados específicos de la piel.

Las lesiones producidas por las cintas o gomas de sujeción en la parte posterior de las orejas se producen por una anómala tensión, por una inadecuada manipulación o por un excesivo tiempo de uso. En la sección de cómo prevenir la aparición de estas lesiones expondremos posibles formas de actuar al respecto.

## ¿Qué mecanismos incrementan su aparición con el uso de la mascarilla?

Los mecanismo y factores que predisponen a la aparición de este tipo de lesiones dermatológicas son los siguientes:

### Respecto al acné:

- La humedad derivada del sudor y de la propia respiración, así como la falta de ventilación debida al uso del dispositivo de protección, bloquean la salida de la secreción grasa (sebácea) de las glándulas de la piel, produciendo un acné de tipo oclusivo.

Con el uso de la mascarilla, el período de verano y aquellos ambientes en los que la temperatura sea elevada (uso inadecuado de la calefacción) aumenta la aparición de estos síntomas, lo que se intensifica por el hecho de que, la zona tapada, incrementa la temperatura de la piel cubierta.

- El uso de la mascarilla, de forma más o menos continuada, produce fricciones, rozaduras y “micro lesiones” epidérmicas que pueden suponer una entrada para microorganismos (bacterias y hongos principalmente).
- En aquellas pieles que son propensas a lesiones del tipo acné o eczemas dermatológicos (el más frecuente de tipo seborreico) o en pieles que sean muy sensibles, se puede producir un empeoramiento de los síntomas y de la aparición de este tipo de lesiones.
- Una higiene inadecuada de la zona cubierta por la mascarilla, puede incrementar la aparición de estas lesiones cuando usemos estos dispositivos de protección.
- Otros: Unos hábitos alimenticios inadecuados, situaciones de estrés mantenido (secundarios o no a la situación actual de pandemia) u otros procesos infecciosos o patologías concomitantes (simultáneas), son también situaciones que pueden predisponer a la aparición del acné o de las otras lesiones dermatológicas mencionadas.

## Respecto a las lesiones de presión en cara y las de tensión y roce detrás de las orejas:

- El correcto uso de las mascarillas de uso general conlleva un correcto ajuste de la mascarilla a la región facial, pero no es necesaria una “presión intensa” contra la cara. En los casos del uso de EPI’s (Equipos de Protección Individual) en otros escenarios (uso sanitario) los requerimientos son diferentes y las formas de uso también son específicas y distintas.

- Las lesiones en la región posterior de las orejas se favorecen cuando la presión ejercida por las “gomas” o las “cintas” de sujeción es excesiva o cuando al manipularlas excesivamente, se produce una situación de roce. La presencia de grasa en la zona (sudoración o ambientes excesivamente calurosos) puede facilitar la aparición de estas lesiones.

Las personas que usan gafas, pueden tener una mayor incidencia de estas lesiones, tanto por el roce mantenido de ambos elementos (gafas y mascarilla) , como por la posible presencia de sudor o grasa en dicha zona, lo que se puede prevenir o minimizar de forma adecuada, según veremos a continuación.

## ¿Qué podemos hacer para prevenir estas lesiones?

Algunas de las medidas básicas y más importantes, para prevenir la aparición de las lesiones dermatológicas derivadas del uso de las mascarillas son:

### En relación con el acné:

1. Ante todo, recuerde realizar un uso adecuado y correcto de la mascarilla.<sup>1</sup>
2. Realizar una higiene correcta de la piel, teniendo precaución con el tipo de jabón usado para la limpieza facial, que es conveniente que sea de un pH dermatológicamente neutro (pH = 5,5).
3. Es conveniente lavarse la cara y región retroauricular antes y después del uso de la mascarilla, cuando ello sea posible.
4. Es también importante, adecuar el uso del maquillaje y los cosméticos faciales. A este respecto, conviene restringir el uso de los fondos de maquillaje y cremas correctoras, ya que propicia la oclusión de la dermis, debiendo de utilizarse texturas ligeras durante el día, que es cuando llevamos la mascarilla.
5. Si se tiene propensión a la oclusión de los poros dérmicos faciales, es conveniente exfoliar la piel una o dos veces por semana, con la ayuda de productos o crema de las que se facilitan y venden en farmacia.
6. Es igualmente importante, elegir el tipo de mascarilla, ya que el tipo de tejido o material del que estén confeccionadas influye. Para ello, el tejido debe de ser de un tejido transpirable y preferiblemente contener algún material bactericida, como el cobre u otros disponibles.
7. Hacer un correcto uso y mantenimiento de las mascarillas, ya que es esencial lavar las mascarillas frecuentemente (cuando son reutilizables) y evitar su reutilización cuando sean desechables. Es importante contemplar los tiempos de uso y número de lavados, según indicación del fabricante.

## Respecto a las lesiones de presión en cara y las de tensión y roce detrás de las orejas:

- El correcto uso de las mascarillas de uso general conlleva un correcto ajuste de la mascarilla a la región facial, pero no es necesaria una “presión intensa” contra la cara. En los casos del uso de EPI’s (Equipos de Protección Individual) en otros escenarios (uso sanitario) los requerimientos son diferentes y las formas de uso también son específicas y distintas.

- Las lesiones en la región posterior de las orejas se favorecen cuando la presión ejercida por las “gomas” o las “cintas” de sujeción es excesiva o cuando al manipularlas excesivamente, se produce una situación de roce. La presencia de grasa en la zona (sudoración o ambientes excesivamente calurosos) puede facilitar la aparición de estas lesiones.

Las personas que usan gafas, pueden tener una mayor incidencia de estas lesiones, tanto por el roce mantenido de ambos elementos (gafas y mascarilla) , como por la posible presencia de sudor o grasa en dicha zona, lo que se puede prevenir o minimizar de forma adecuada, según veremos a continuación.

## En relación con las lesiones de presión y roce:

1. Limpiar de forma suave las zonas de compresión de la mascarilla tanto en la región facial como en la región auricular (zona de anclaje de las gomas)
2. Hidratar las mismas con cremas no grasas. Existen en el mercado cremas de hidratación con composición no grasa que son del tipo “ligeras y de base acuosa” (consultar en farmacia o centros de cosmética).
3. No movilizar innecesariamente la mascarilla para evitar el roce excesivo de la misma, tanto con la cara como con la región retroauricular (detrás de las orejas).
4. Existen dispositivos para sujetar las gomas sin que estas apoyen detrás de las orejas, lo que puede ser recomendable si el uso continuado se va a producir durante períodos largos de tiempo.
5. Podemos utilizar pequeños tozos de gasa, rodeando las gomas de sujeción, para evitar el apoyo directo de las mismas en la región retroauricular, ya que, al ser las gomas delgadas, pueden producir más roce y un mayor “efecto de clavado”. Con el uso de la gasa se puede aliviar dicha presión en algunas situaciones y casos.

**Por último, aunque el Sistema Sanitario está sobrecargado por la situación actual, si se produjeran lesiones o problemas dermatológicos importantes, a este respecto, o que no pueda resolver con las recomendaciones anteriores, sabiendo que no es un tema urgente, no deje de ponerse en contacto con su médico de familia.**