

https://www.hola.com/belleza/caraycuerpo/20200423166357/piel-cuidados-cuarentena-consejos-dermatologos-bfh/?utm_campaign=boton&utm_medium=social&utm_source=twitter.com

INICIA SESIÓN

HOLA.com

SUSCRIPCIONES

ACTUALIDAD MODA BELLEZA LIFESTYLE CASAS REALES TUOTRODIARIO HORÓSCOPO NOVIAS HOLA-LÀ HOLA-LIVING HOLA-PL

HOME / BELLEZA / CARA Y CUERPO

El dermatólogo en tiempos de cuarentena: ¿cuáles son las consultas más frecuentes?

Varios profesionales de la piel nos cuentan los problemas que están atendiendo (vía telemática) y cómo solucionarlos



23 DE ABRIL DE 2020 - 09:03 CEST BY AMELIA LARRAÑAGA



El confinamiento nos pilló a todas en medio de algo. A unas con proyectos en ciernes, a otras a medio enamorar, con proposiciones que no han podido seguir en marcha... o **con tratamientos iniciados y ahora paralizados**. Pero aquí vamos a hablar de **la piel y de todo lo que puedes hacer ahora mismo**, tanto si el 15 de marzo tenías algún asunto cutáneo entre manos, como si se ha desarrollado después. Por suerte, disponemos de **las herramientas digitales** suficientes como para no tener demasiados problemas a la hora de contactar con el **dermatólogo**. “Consideramos que es responsable en estos momentos cumplir con el confinamiento, y a la vez facilitar un servicio médico correcto y completo. A veces es difícil, pero por lo general los pacientes nos lo ponen fácil. A mí, de hecho, me ha sorprendido muy gratamente; son ellos mismos los que discriminan la importancia o no de su enfermedad. Hoy lo importante es quedarse en casa”, explica Cristina Serrano, Doctora en Medicina y especialista en Dermatología, y dermatóloga de la Clínica Serrano de Granada.

Precisamente por eso, **“a los pacientes que tenían cita de primera vez se les está contactando telefónicamente** para filtrar el motivo de su consulta, y en función de la urgencia y tipo de patología, hacer diagnóstico por imagen o presencial (en este caso, con todos los cuidados oportunos tanto para el paciente como para el médico)”, remata Serrano. Asimismo, muchas de **las dudas que llegan telemáticamente a las consultas dermatológicas** se refieren a tratamientos previos que las pacientes a menudo no sabemos si continuar, “como por ejemplo, los tratamientos orales de acné o las patologías previas como **psoriasis, dermatitis atópica, dermatitis seborréica, rosácea, etc**, de las personas que han tenido nuevos brotes, posiblemente desencadenados por la situación de ansiedad”, cuenta la **doctora Elia Roó, dermatóloga, directora de la Clínica dermatológica Clider, en Madrid, y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)**.

...

Cómo cuidar la piel en casa

Los expertos recomiendan **seguir la rutina habitual**: comenzar el día limpiando la piel con agua y una emulsión sin jabón en forma de gel o pastilla; sobre la piel limpia aplicar un sérum o ampolla antioxidante con **vitamina C** y **una crema hidratante adecuada al tipo de piel**. “Y por la noche, limpiar de nuevo la piel, aunque no nos hayamos maquillado, con una leche limpiadora, tónico o agua micelar, y aplicar una crema con retinol, alfa-hidroxiácidos o nutritiva, procurando dormir ocho horas”, aconseja la dermatóloga Elia Roó. La doctora Serrano añade que debemos **continuar con la fotoprotección durante el día** (a pesar que no salgamos a la calle, ya que en casa también debemos protegernos de la luz, tanto natural como artificial), además de intentar hacer una dieta equilibrada y alguna rutina de ejercicio diario. Además, en esta situación tan particular, la mayoría nos pasamos más horas leyendo, frente al ordenador o móvil, con lo que **la zona periocular sufre más**. “Es