



Tus ojos y tu piel a salvo

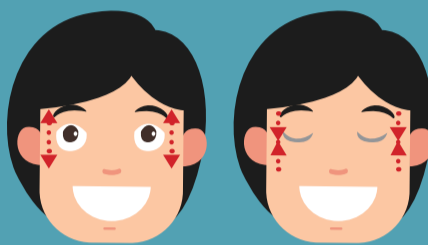
Recomendaciones para prevenir posibles complicaciones por el uso prolongado de la MASCARILLA

El uso de mascarillas ha entrado en nuestros hábitos de vida por fuerza mayor, ya que es una de las maneras más eficaces para protegernos del COVID-19, pero también nos hemos encontrado con nuevos inconvenientes asociados a su uso, puesto que el aire que expiramos nos puede ocasionar afecciones oculares (deseccación ocular) y en la piel (por exceso de humedad), así como otros problemas de rozaduras allí donde la mascarilla toca nuestra piel.

OJOS



Colócate la mascarilla de forma que quede perfectamente ajustada para evitar fugas de aire expirado y sequedad en los ojos.



Parpadea frecuentemente para humidificar los ojos.



Usa soluciones lubricantes oculares cuando notes una sequedad excesiva.



Cuando trabajes con PVD (pantallas), haz pausas de forma regular e intenta mantener los ojos cerrados por un breve periodo de tiempo.



Si es posible, utiliza humidificadores ambientales, especialmente cuando tengas la calefacción conectada.

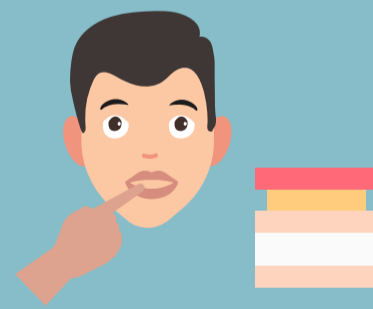
PIEL



No uses la misma mascarilla más de 4 horas seguidas.



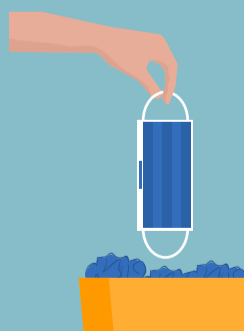
Evita el uso de maquillaje o de cremas oclusivas.



Usa vaselina si notas los labios resecos o agrietados; también en las zonas donde se apoya la mascarilla si notas que te provoca una rozadura.



Lávate la cara con jabón apropiado, si es posible antes y después de usar la mascarilla.



Cámbiate la mascarilla si está sucia o húmeda.



Acude a un médico especialista si tienes problemas, como fuertes irritaciones, prurito o eccemas. Ten cuidado con el uso de cremas con corticoides no prescritas por personal médico.

