Higiene y desinfección frente al Covid-19

LA PANDEMIA NOS HA ENSEÑADO QUE ALGO TAN SENCILLO COMO LAVARSE LAS MANOS Y/O USAR GEL HIDROALCOHÓLICO PARA DESINFECTARLAS ES FUNDAMENTAL PARA SALVAR VIDAS Y FRENAR EL AVANCE DEL VIRUS. SU POSTERIOR HIDRATACIÓN ES DE IGUAL IMPORTANCIA PARA FORTALECER SU PIEL Y ASÍ MANTENERLAS SANAS.

La desinfección de las manos con un gel hidroalcohólico (HA) es el mejor recurso, junto con el uso de la mascarilla, para eludir posibles transmisiones por contacto con personas y objetos. Este producto, que primero fue prioritario para personal sanitario y ahora está al alcance de todos, genera también dudas sobre su uso. ¿Cuál es el más adecuado? ¿Cómo se utilizan para que realmente sean eficaces? ¿Qué efectos colaterales sobre la piel pueden causar en la piel? El *farmacéutico* **Alberto León**, y su equipo de especialistas sanitarios, nos aclaran estas y otras todas las dudas sobre la elección su correcto uso.

¿Qué es más eficaz, el lavado de manos o el uso del gel HA?

Lo ideal es realizar una buena higiene de manos, siguiendo las recomendaciones en cuanto a procedimiento y duración reiteradamente trasladadas a la población. El gel HA es una alternativa válida cuando no se tiene acceso a un aseo para poder hacer un buen lavado, y siempre que se haya estado en contacto con objetos susceptibles de estar contaminados. Su utilidad final es la desinfección de las manos al evaporarse el alcohol.

¿Cómo se debe aplicar un gel hidroalcohólico para que realmente resulte eficaz?

En primer lugar, es importante leer las instrucciones del fabricante. Como regla general, han de aplicarse sobre la superficie seca y preferentemente libre de suciedad, para evitar que se reduzca la efectividad. La cantidad ha de ser moderada (2-3 ml) y frotar por toda la superficie de las manos durante al menos 20 segundos, hasta un completo secado y absorción.

¿Todos los geles son iguales? ¿Qué marca la diferencia entre ellos?

Aunque la base es similar, los diferentes fabricantes incorporan diversos componentes aglutinantes o espesantes, para modificar la densidad o viscosidad. Además, numerosos laboratorios incluyen en sus formulaciones ingredientes para contrarrestar los efectos negativos sobre la piel, sobre todo la agresión y deshidratación de las manos, como emolientes y humectantes –pantenol, glicerina, aloe-vera, o propilenglicol–, e incluso, algunas marcas utilizan aceites esenciales como el árbol del té para potenciar el efecto desinfectante.

¿Qué principios activos incluyen las fórmulas más comunes?

La formulación de estos productos está basada en la adición de una mezcla de alcohol y agua en una proporción habitualmente al 70% de contenido alcohólico (pudiendo oscilar entre el 60-90%). El alcohol más utilizado es el etanol o alcohol etílico, en ocasiones desnaturalizado (alcohol denat) para evitar el consumo humano. Pueden utilizarse otros alcoholes, como el propílico, isopropílico o el propanol. En tiempos de desabastecimiento, se valoró la utilización de bioetanol, pero el nivel de seguridad de este producto no está contrastado y por tanto no es recomendado.

¿Qué efectos colaterales, inmediatos y a lo largo plazo, pueden provocar en la piel de las manos?

El uso continuado de geles hidroalcohólicos contribuye a eliminar el manto hidrolipídico que cubre las manos y que nos protege de las agresiones externas. Los daños más frecuentes son la deshidratación, sequedad, grietas, incluso pequeñas heridas, provocadas por la exposición continua a elevadas concentraciones de alcohol.

¿Son especialmente perjudiciales para personas con patologías dermatológicas como dermatitis atópica, psoriasis, alergias de contacto, etc.?

Sí, estos productos son más agresivos en pacientes con patologías previas que afectan a la integridad de la piel, por lo que uso no estaría recomendado. Lo ideal es evitarlos en la medida de lo posible, sustituyéndolos por un lavado correcto de manos con un jabón adecuado.

¿Qué alternativas de desinfección existen para las pieles con problemas?

Es realmente difícil enmascarar el efecto agresivo de un gel hidroalcohólico en la propia formulación. Además de los activos anteriormente comentados, como la glicerina (aporta un efecto emoliente) o el aloe vera (regenerador), hay productos que incluyen extracto de avena que tiene propiedades calmantes, reparadoras y ayuda a retener el agua. En cualquier caso, lo idóneo es complementarlo con el uso de cremas específicas que ayuden a proteger de estas agresiones y prevengan problemas posteriores.

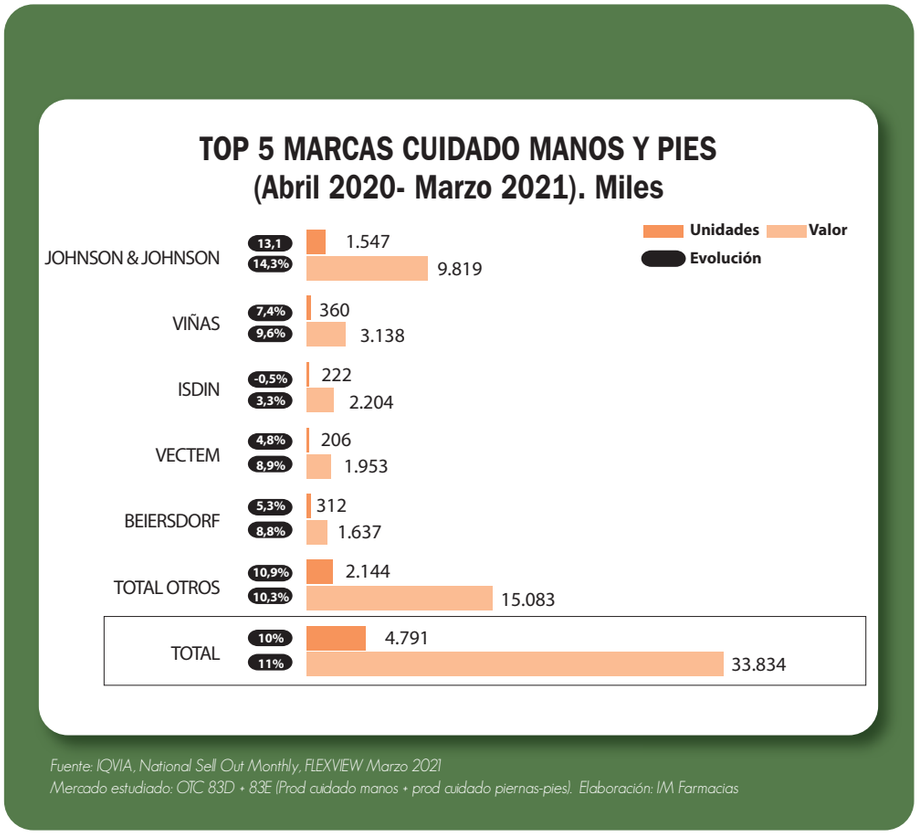
¿Los niños pueden usar los mismos geles que los adultos?

Podemos contemplar a la población infantil dentro del grupo de pieles especialmente sensibles, por lo que las recomendaciones anteriores son válidas también para los niños.

Al contener alcohol ¿su uso continuado puede interaccionar con el sol u otros agentes externos y provocar manchas o problemas de fotosensibilidad?

El alcohol tiene un efecto secante sobre la piel, provocando irritación, un riesgo que se puede incrementar por la acción directa del sol, dando lugar a una dermatitis irritativa. Lo más recomendable es evitar usar los geles hidroalcohólicos durante la exposición a los rayos solares.

Lavarse las manos y/o usar gel hidroalcohólico para desinfectarlas es fundamental para salvar vidas



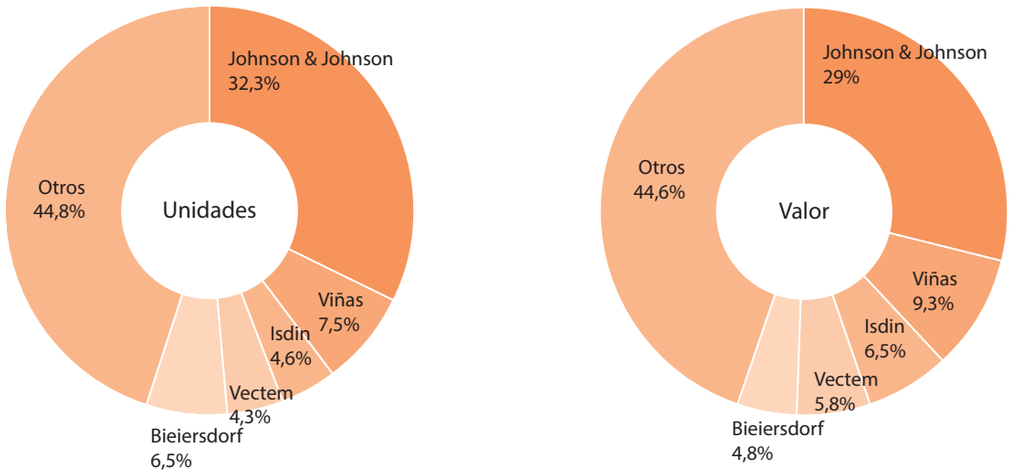
Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Marzo 2021
Mercado estudiado: OTC 83D + 83E (Prod cuidado manos + prod cuidado piernas-pies). Elaboración: IM Farmacias

Siempre a mano, nuevos formatos

Para que su uso sea posible en cualquier lugar y momento, las diferentes marcas fabricantes han lazando formatos muy prácticos. Además de los formatos 'mini', que podemos repartir allí donde los necesitemos (coche, bolso, bolsillos...), están los frascos rellenables, que suponen un ahorro en envases y plástico. Existen también pulseras con dispensadores para aquellos que, incluso el formato pequeño, les parece grande. . En pulverizador o spray sirven además para limpiar superficies u objetos de uso compartido como teléfonos o picaportes. ✚

La utilidad final de un gel hidroalcohólico es la desinfección de las manos al evaporarse el alcohol

TOP 5 MARCAS CUIDADO MANOS Y PIES
(Abril 2020 - Marzo 2021). Cuota de mercado



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Marzo 2021
Mercado estudiado: OTC 83D + 83E (Prod cuidado manos + prod cuidado piernas-pies). Elaboración: IM Farmacias

www.imfarmacias.es

Puede acceder desde cualquier dispositivo a IM Farmacias, a todas las noticias y a todas las publicaciones digitales gratis

Recibe nuestra newsletter con todas las noticias y novedades del sector.

Puede consultar la revista en formato digital y acceder a la hemeroteca de IM FARMACIAS.