

Edición 01  
Medicina Estética Avanzada

CLINICA  
ESTETIKA  
MEDICA

# COVID-19

#SINSALUD  
NOHAY  
BELLEZA

NUESTRO EQUIPO

MÉDICO TE ASESORA PARA

PREVENIR CONTAGIO

CLÍNICA ESTÉTICA MÉDICA

# CONTENIDO

Nuestro rol ante la crisis sanitaria.	1
¿Lo estás haciendo bien? acá te contamos cómo se realiza correctamente el lavado de tus manos.	2
No dejes espacios, así debes usar las mascarillas.	3
¿Falta de movimiento? Drenaje linfático en casa como solución.	4
Cuidado, nuestros accesorios pueden portar bacterias y virus.	5
Puerta de entrada, ¿qué pasa con mis ojos y el virus?.	6
¿Mito o verdad?.	7



# 01

## Nos sumamos al cierre temporal para cuidar a nuestro equipo y pacientes

Estimados pacientes,

Hemos decidido cerrar temporalmente todas nuestras clínicas desde este viernes 20 de marzo, por un plazo de 15 días. Esta decisión se basa en nuestra responsabilidad como clínica de cuidar la salud de nuestros colaboradores y de nuestros pacientes, así como aportar a la contención del virus manteniéndonos en nuestras casas.

Estaremos disponibles para resolver todas sus dudas y seguir acompañándolos durante este periodo desde casa. Nuestras Redes Sociales (Facebook e Instagram) y Contact Center seguirán funcionando para proporcionarles la información adecuada y además actualizarlos sobre nuestro funcionamiento.

Solicitamos que te mantengas en casa y sigas las medidas que se están impulsando a nivel nacional, porque entre todos podemos frenar la propagación de esta Pandemia.

Esperamos volver lo antes posible para seguir atendiendo a nuestros pacientes de la mejor manera posible.

*Atentamente  
El equipo de Clínica Estétika Médica.*

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD REVELÓ QUE **LAS MANOS** SON LA PRINCIPAL VÍA POR LA CUAL LAS PERSONAS SE TRANSMITEN GÉRMENES Y ENFERMEDADES.

— DR. MARTÍN RAMPONE



# 02

¿Lo estás haciendo bien?  
acá te contamos cómo se  
realiza correctamente.

Por la situación que estamos viviendo a nivel internacional con respecto al contagio por Covid-19, es muy importante enfatizar en cómo hacer un lavado correcto de las manos. Es por eso que hablamos con nuestro Director Médico, Dr. Martín Rampone, quien nos contó detalladamente el paso a paso.

## **Pasos a seguir:**

- Cubre las manos con agua y jabón, la cantidad debe ser la necesaria para que pueda cubrir ambas manos como también las muñecas.
- Comienza a frotar las palmas, para luego seguir con los dedos entrelazados.
- Continúa con los dedos pulgares y las uñas.
- Cuando ya estén cubiertas con jabón, finalizar el procedimiento con abundante agua y cerrar el grifo.
- Seca con toalla de papel, para luego botarlo inmediatamente.

*Para una correcta higiene de las manos, se recomienda que su lavado dure al menos 30 segundos, de este modo ayudará en la prevención de enfermedades.*

## **¿Se puede secar las manos con una toalla tradicional?**

Lo recomendable es que no, ya que no sabemos quién se secó antes, ni tampoco si es que se lavó correctamente.

## No dejes espacios, así debes usar las mascarillas

Actualmente se han presentado muchas dudas con respecto a cómo utilizar una mascarilla de manera adecuada. Es por ello, que hemos decidido explicarte cuál es su uso correcto.

**¿Cómo ponerme la mascarilla?**  
En primer lugar, hay que efectuar un correcto lavado de manos con agua y jabón o un desinfectante en base de alcohol.

Posteriormente, hay que cubrirse la boca y la nariz con la mascarilla, sin dejar ningún espacio con el rostro.

Lo recomendable es evitar tocar la mascarilla, ya que inevitablemente se tiende a tocar la superficie, la cual contiene bacterias, por lo que en ese caso se recomienda limpiar las manos con un desinfectante o agua y jabón.

Los pliegues de la mascarilla deben ir acorde al ajuste nasal del rostro. A pesar de que la mascarilla es muy similar por ambos lados, es importante mencionar que el lado que debe ir hacia afuera es donde se presentan los pliegues.

**¿Puedo usar una mascarilla por día?**  
No, ya que la funcionalidad de ésta se pierde en cuanto está húmeda, por lo que tampoco es posible reutilizarla.

**¿Cómo quitarme la mascarilla?**  
La forma correcta es quitársela por atrás, sin tocar la parte delantera.

Luego, la mascarilla deséchela inmediatamente en un recipiente.

Finalmente, luego de sacarse la mascarilla y botarla, haga el lavado frecuente de manos.

Según información entregada por la Organización Mundial de la Salud OMS, la utilización de mascarilla debe ser en caso de presentar tos o estornudos. Además, siempre se debe combinar con el lavado correcto de manos.

## ¿Falta de movimiento? Drenaje linfático en casa como solución

Para no perder el cuidado corporal, hay que mantener ciertas rutinas que nos ayuden ante situaciones de estrés. Es por ello, que le preguntamos a nuestro equipo de kinesiólogas cómo hacer un masaje linfático en la casa.

### ¿En qué zonas se puede realizar?

Este tipo de masaje se puede realizar en cara-cuello, abdomen y piernas. Favorecen la eliminación de toxinas, ayuda con la retención de líquidos y favorece la circulación de la sangre.

### ¿Cómo se realiza el drenaje linfático manual?

Se realizan masajes lentos y repetitivos

Deben ser masajes suaves si es que no sabes bien cómo realizarlos

La presión debe realizarse 15 veces en 3 repeticiones

- 01.** Zona de los muslos: Pon tu mano sobre el interior del muslo y llévala hacia arriba. Cubre todo el área con movimientos en línea
- 02.** Zona de las rodillas: Pon tus manos en la zona inferior de la rodilla y lleva tu piel hacia la zona de la cintura. Luego de esto haz presión siguiendo una línea vertical. Para la zona detrás de las rodillas, pon tu mano y genera movimiento ascendentes por al menos 5 veces.
- 03.** Zona de las pantorrillas: Pon tus manos al costado de la pantorrilla y deja tus pulgares hacia arriba. Comienza con movimientos para estirar la piel hacia la rodilla y repite al menos 5 veces. Forma una línea vertical para cubrir toda la zona.





05

## Cuidado, nuestros accesorios pueden portar bacterias y virus

Son indispensables para completar nuestro look, pero, ¿pueden los accesorios portar bacterias y virus? Según estudios recientes el virus que transmite la enfermedad Covid-19 puede permanecer en objetos en un rango de 4 a 9 días.

Los accesorios como prendas de ropa o aquellos que sean susceptibles a lavarse deberán hacerlo, inmediatamente después de que hayan estado expuestos. Idealmente debes utilizar agua a 30°C.

Los accesorios que no son aptos para el lavado, puedes descontaminarlos con toallas de cloro o alcohol gel al 70%.

“Recuerda que los accesorios como aros, collares y pulseras, son de uso personal, por lo que no se recomienda compartirlos, dejarlos sobre cualquier superficie ni tocarlos constantemente, ya que podrían ser parte de la cadena de propagación de contagios”

*Dra. Jimena Maugeri,  
Viña del Mar*



## Puerta de entrada, ¿qué pasa con mis ojos y el virus?

Nuestros ojos, al igual que otras mucosas que tiene conexión con la orofaringe, son una puerta de entrada para el virus.

Si estás utilizando anteojos o lentes de contacto, te dejo algunas recomendaciones:

Evita tocar la cara y restregarse los ojos. Aunque es una acción que realizamos casi involuntariamente, propicia el traslado de virus y bacterias.

Para aquellos que usan lentes de contacto es preferible que durante el periodo de pandemia prefieras usar lentes ópticos (con armazón), esto debido a que el lente de contacto debe ser manipulado con las manos, transformándose en un riesgo.

Si te realizaste un tratamiento hace poco en la zona cercana a los ojos, como toxina botulínica o relleno ácido hialurónico valle de lágrimas, debes seguir como medida general no tocar la zona al menos por 3 horas. Pasado este tiempo, en caso de requerir quitar maquillaje o realizar tu rutina de limpieza, es importante que antes laves cuidadosamente tus manos.

En caso de salir de casa, sanitiza tu rostro con soluciones y productos que respeten tu tipo de piel inmediatamente una vez regreses.

*Dr. Andrés Álvarez  
Providencia*



## ¿VERDAD O MITO?

### ¿Puede el frío o el calor eliminar el virus?

El frío, como la nieve, o el calor proporcionado por una ducha caliente, no previene el contagio de Covid-19. La mejor solución es un correcto lavado de manos, el que debe realizarse frecuentemente para eliminar las bacterias que tocamos en las superficies.

El alcohol al 70 % y el cloro son los medios ideales para desinfectar las superficies, pero no para las personas. Lo recomendable es lavarse las manos con agua y jabón por 30 segundos, tal como lo realizamos al atender a nuestros pacientes. En caso de no contar con un lugar cercano para lavarse usar alcohol gel.

### FUENTE

Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV), Organización Mundial de la Salud, 23/03/2020 , visible en <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

CLINICA  
ESTETIKA  
MEDICA

CLINICA  
ESTETIKA  
MEDICA

# CONTÁCTANOS

Recuerda que estamos disponibles para responder todas tus dudas.  
Contáctanos en nuestras Redes Sociales.