



Mount  
Sinai

# Our Community

Mount Sinai Health System



SEPTEMBER 2020

## My Face Covering Is Causing Acne. What Can I Do?

Wearing a face covering has become a necessary way of life as we continue to combat COVID-19. Unfortunately, this risk-reducing measure can result in ‘maskne’—acne, breakouts, and skin irritation caused by prolonged wearing of a face covering.

Andrew F. Alexis, MD, MPH, Professor and Chair, Department of Dermatology, Mount Sinai West and Mount Sinai Morningside; and Director of the Skin of Color Center at Mount Sinai, explains what you can do to prevent breakouts while staying safe.

### I think my face mask is irritating my skin. What can I do to prevent this?

Wearing a mask can inflame or irritate the skin in a number of ways. First, the pressure and friction on the bridge of the nose and behind the ears can lead to redness, soreness, bruising, and even erosions which are particularly prevalent when N95 masks are worn for long hours.

Strategies for prevention include hydrating the skin and protecting the skin barrier with a gentle cleanser. After cleansing, use a non-comedogenic moisturizing lotion—a moisturizer formulated to not block pores—that contains



hydrating and skin-protective ingredients such as ceramides, hyaluronic acid, glycerin, and dimethicone.

Ceramides are natural lipids that help support the skin’s barrier, while hyaluronic acid attracts water and therefore, helps to hydrate the skin. Another moisturizing agent—glycerin—attracts moisture into the skin and dimethicone helps to seal the moisture by preventing it from evaporating from the skin surface.

### Is there a material that is better for skin and more ‘moisture wicking’ that should be worn in warmer weather?

Fabric-based face coverings made of 100 percent cotton are

breathable and recommended for the summer. They should be washed daily to prevent the build-up of oil and bacteria that can contribute to acne and related skin conditions. It is also important to wash the face twice daily—morning and evening—with a gentle cleanser. Unlike traditional soaps, gentle cleansers have mild surfactants (they are synthetic detergents or “syndets”) and have hydrating ingredients like glycerin.

### I have to wear a face covering for hours each day. What else can I do to relieve irritation?

For health care and essential workers, and others who may wear N95 masks for long hours, placing a thin prophylactic silicone foam

dressing to the bridge of the nose and behind the ears is a helpful tip—but one must ensure the seal of the mask is not compromised. If irritation does occur, applying a thin layer of healing ointment such as petroleum jelly to the affected areas can help.

When possible and in a safe/socially distanced environment, periodically removing the mask can provide extra relief and reduce the risk of heat rash or irritation from prolonged mask wearing.

### Do you have any other advice about keeping skin healthy while wearing a face mask?

To avoid breakouts, I recommend doing without makeup – at least under the mask.

Additionally, ‘maskne’ sufferers may want to try using a benzoyl peroxide gel (5.5 percent or less). This is a useful non-prescription treatment for mild acne.

### WE CAN HELP

If the above advice does not clear up your breakouts or your acne worsens, schedule an appointment with a Mount Sinai dermatologist for an in-office or virtual visit.



**Mount  
Sinai**

# Community Virtual Events

**Mount Sinai Health System**



**SEPTEMBER 2020**

		<p>In the wake of the COVID-19 pandemic, the Mount Sinai Health System has been forced to cancel or postpone most of our previously scheduled in-person community events and classes. However, we will continue to offer <b>Virtual Events</b>, which take place remotely and allow you to connect online with a phone, laptop, desktop, or tablet. Please use the links, dial-in numbers, and meeting IDs below to join us.</p>
<b>8</b> <b>Gynecologic Cancer Awareness Month</b> <b>WOMAN TO WOMAN: LIVING WITH RECURRENT GYNECOLOGIC CANCER</b> <p>This group is for survivors of gynecologic cancer who have experienced a recurrence. Gain support, learn from and share resources with those who have faced cancer a second time.</p> <p><b>DATE:</b> Tuesday, September 8  <b>TIME:</b> Noon – 1 pm</p> <p><b>Virtual Meeting via Zoom:</b>  <a href="https://bit.ly/2ZUuQ2c">USE THIS LINK</a> <a href="https://bit.ly/2ZUuQ2c">https://bit.ly/2ZUuQ2c</a>  <b>MEETING ID:</b> 757 176 6991          or join the group by phone:  <b>CALL IN:</b> 646-558-8656  <b>MEETING ID:</b> 757 176 6991  <b>SPONSORED BY:</b> Cancer Supportive Services</p>	<b>9</b> <b>Lung Cancer Awareness</b> <b>LUNG CANCER SUPPORT GROUP</b> <p>This support group is for adults with lung cancer to share, connect, and learn from others in a supportive atmosphere.</p> <p><b>FACILITATED BY:</b> Stephanie Lehrman, LCSW  <b>DATE:</b> Wednesday, September 9  <b>TIME:</b> 1 – 2 pm          Please email <a href="mailto:Stephanie.Lehrman@mountsinai.org">Stephanie.Lehrman@mountsinai.org</a> to get the Zoom link and password.  <b>SPONSORED BY:</b> Cancer Supportive Services</p>	<p><b>Can Deep Brain Stimulation Improve My Quality of Life?</b></p>  <p><b>Tuesday, September 22</b>  <b>5:30 - 6:30 PM</b></p> <hr/> <p><b>Virtual Meeting via Zoom:</b>  <a href="https://mountsinai.zoom.us/j/93516103223">https://mountsinai.zoom.us/j/93516103223</a>  <b>MEETING ID:</b> 935 1610 3223</p> <hr/> <p>Considering Deep Brain Stimulation (DBS) to treat your Parkinson's disease, essential tremor, or dystonia?</p> <p>Join us for accurate information, dedicated support, and honest feedback. Learn the basics of what you need to know and have your questions answered to make the most informed decision about your future.</p> <p>Meet the medical experts in surgery and research, and people who experienced DBS surgery.</p> <p><b>SPEAKERS:</b> Brian H. Kopell, MD, Neurosurgeon and Director of the Center for Neuromodulation  <b>Fiona Gupta, MD</b>, Movement Disorders Neurologist and Director of the Movement Disorders Outreach Program</p> <p><b>Registration is required.</b>          For more information, call 212-523-8130 or email <a href="mailto:tiffany.watson2@mountsinai.org">tiffany.watson2@mountsinai.org</a>.</p> <p><b>SPONSORED BY:</b> The Center for Neuromodulation</p>
<b>10</b> <b>Gynecologic Cancer Awareness Month</b> <b>WOMAN TO WOMAN: GYNECOLOGIC CANCER SUPPORT GROUP</b> <p>Meet other women who have been diagnosed with this life-changing disease and have the opportunity to share your story. The goal of our group is to decrease isolation, share resources, feel empowered, and learn ways to cope with the ups and downs that diagnosis brings.</p> <p><b>DATES:</b> Thursdays, September 10 &amp; 17  <b>TIME:</b> 11 am – Noon</p> <p><b>Virtual Meeting via Zoom:</b>  <a href="https://bit.ly/2YSQvqW">USE THIS LINK</a> <a href="https://bit.ly/2YSQvqW">https://bit.ly/2YSQvqW</a>  <b>MEETING ID:</b> 810 7121 3468          or join the group by phone:  <b>CALL IN:</b> 646-558-8656  <b>MEETING ID:</b> 810 7121 3468  <b>SPONSORED BY:</b> Cancer Supportive Services</p>	<b>24</b> <b>Gynecologic Cancer Awareness Month</b> <b>WOMAN TO WOMAN: GYNECOLOGIC CANCER SUPPORT GROUP</b> <p>Women diagnosed with gynecologic cancer are invited to join our support group. We will discuss why clinical trials are important for women fighting this type of cancer.</p> <p><b>SPEAKER:</b> Stephanie V. Blank, MD, Division Director of Gynecologic Oncology, and Director of Women's Health, The Blavatnik Family – Chelsea Medical Center at Mount Sinai  <b>DATE:</b> Thursday, September 24  <b>TIME:</b> 11 am – Noon</p> <p><b>Virtual Meeting via Zoom:</b>  <a href="https://bit.ly/2YSQvqW">USE THIS LINK</a> <a href="https://bit.ly/2YSQvqW">https://bit.ly/2YSQvqW</a>  <b>MEETING ID:</b> 810 7121 3468          or join the group by phone:  <b>CALL IN:</b> 646-558-8656  <b>MEETING ID:</b> 810 7121 3468  <b>SPONSORED BY:</b> Cancer Supportive Services</p>	



SEPTIEMBRE 2020

## El uso de mascarilla me está causando acné. ¿Qué puedo hacer?

El uso de una cubierta facial se ha convertido en una parte necesaria de nuestra vida diaria mientras continuamos combatiendo COVID-19. Desafortunadamente, el uso de una mascarilla para reducir el riesgo puede resultar en ‘maskacné’—brotes e irritación de la piel causada por el uso prolongado de una cubierta facial.

Andrew F. Alexis, MD, MPH, Profesor y Presidente del Departamento de Dermatología; Mount Sinai West y Mount Sinai Morningside; y Director del Skin of Color Center de Mount Sinai, explica lo que puede hacer para evitar brotes en la piel a la vez que se mantiene seguro.

### Creo que mi mascarilla me está irritando la piel. ¿Qué puedo hacer para evitarlo?

Usar una mascarilla puede inflamar o irritar la piel de varias maneras. En primer lugar, la presión y fricción en el puente de la nariz y detrás de las orejas puede causar enrojecimiento, dolor, hematomas, e incluso erosiones que son particularmente frecuentes cuando las máscaras N95 se usan durante largas horas.

Las estrategias para la prevención incluyen hidratar y proteger la piel con un limpiador suave. Después de la limpieza, use una loción hidratante no comedogénica, una crema hidratante formulada para no bloquear los poros que contenga ingredientes hidratantes y



protectores de la piel como ceramidas, ácido hialurónico, glicerina y dimeticona.

Las ceramidas son lípidos naturales que ayudan a proteger la barrera cutánea mientras que el ácido hialurónico atrae agua y por consiguiente, ayuda a hidratar la piel. Otro agente hidratante, la glicerina, atrae la humedad a la piel y la dimeticona ayuda a sellar la humedad al evitar que se evapore de la superficie de la piel.

### ¿Hay algún material que sea mejor para la piel y que absorba mejor la humedad cuando el clima es caluroso?

Las cubiertas faciales hechas de telas de 100 por ciento algodón son transpirables y recomendadas para el verano. Deben lavarse diariamente

para evitar la acumulación de aceite y bacterias que pueden causar acné y otros padecimientos relacionados con la piel. También es importante lavarse la cara con un limpiador suave dos veces al día, por la mañana y por la noche. A diferencia de los jabones tradicionales, los limpiadores suaves tienen tensioactivos suaves (detergentes sintéticos o “syndets”) y tienen ingredientes hidratantes como la glicerina.

### Tengo que usar una mascarilla durante horas todos los días. ¿Qué más puedo hacer para aliviar la irritación?

Para el profesional de la salud, los trabajadores esenciales y otros que usan máscaras N95 durante largos períodos de tiempo, el colocar un

vendaje profiláctico de espuma de silicona en el puente de la nariz y detrás de las orejas es muy útil, pero debe asegurarse de no comprometer el sello de la mascarilla. Si causa irritación, el aplicar una capa fina de un ungüento curativo como vaselina en las áreas afectadas puede ayudar.

Quitarse la máscara periódicamente cuando sea posible y en un ambiente seguro, con distanciamiento social, puede proporcionar un alivio adicional y reducir el riesgo de erupción por calor o irritación por el desgaste prolongado de la máscara.

### ¿Tiene algún otro consejo sobre cómo mantener la piel saludable mientras se usa una mascarilla facial?

Para evitar brotes, recomiendo el no usar maquillaje – al menos debajo de la mascarilla.

Además, las personas que padecen de “maskacné” pueden tratar un gel de peróxido de benzoyl (5.5 por ciento o menos). Este es un tratamiento útil sin receta para el acné leve.

### LE PODEMOS AYUDAR

Si estos consejos no le ayudan a aclarar sus brotes de acné o si se empeora, haga una cita con un dermatólogo Mount Sinai para una visita virtual o en la oficina.

# Eventos virtuales de la comunidad

Servicios de Salud de Mount Sinai



SEPTIEMBRE 2020

 <p>A raíz de la pandemia COVID-19, el Sistema de Salud de Mount Sinai se ha visto obligado a cancelar o posponer la mayoría de nuestros eventos y clases comunitarias en persona previamente programados. Sin embargo, continuaremos ofreciendo <b>Eventos Virtuales</b>, que tienen lugar de forma remota y le permiten conectarse en línea con un teléfono, computadora portátil, computadora de escritorio o tableta. Utilice los enlaces, los números de acceso telefónico y numero de reunión a continuación para unirse a nosotros.</p>	<p><b>¿Puede la estimulación cerebral profunda mejorar mi calidad de vida?</b></p> 
<p><b>8 Mes de concientización sobre el cáncer ginecológico</b> </p> <p><b>DE MUJER A MUJER: VIVIENDO CON CÁNCER GINECOLÓGICO RECURRENTE</b> Este grupo es para sobrevivientes de cáncer ginecológico que han experimentado una recurrencia. Obtenga apoyo, aprenda y comparta recursos con aquellos que han enfrentado cáncer por segunda vez. <b>FECHA:</b> martes, 8 de septiembre <b>HORA:</b> mediodía - 1 pm <b>Reunión virtual a través de Zoom:</b> <b>UTILICE ESTE ENLACE</b> <a href="https://bit.ly/2ZUuQ2c">https://bit.ly/2ZUuQ2c</a> <b>ID DE LA REUNIÓN:</b> 757 176 6991 o únase al grupo por teléfono: <b>LLAMAR AL:</b> 646-558-8656 <b>ID DE LA REUNIÓN:</b> 757 176 6991 <b>AUSPICIADO POR:</b> Cancer Supportive Services</p>	<p><b>9 Concienciación sobre el cáncer de pulmón</b> </p> <p><b>GRUPO DE APOYO PARA PACIENTES DE CÁNCER DE PULMÓN</b> Este grupo de apoyo es para que adultos con cáncer de pulmón compartan, conecten y aprendan de otras personas en un ambiente de apoyo. <b>FACILITADO POR:</b> Stephanie Lehrman, LCSW <b>FECHA:</b> miércoles, 9 de septiembre <b>HORA:</b> 1 – 2 pm Para obtener el enlace Zoom y la contraseña, favor de comunicarse vía <a href="mailto:Stephanie.Lehrman@mountsinai.org">Stephanie.Lehrman@mountsinai.org</a>. <b>AUSPICIADO POR:</b> Cancer Supportive Services</p>
<p><b>10 Mes de concientización sobre el cáncer ginecológico</b> </p> <p><b>DE MUJER A MUJER: GRUPO DE APOYO DE CÁNCER GINECOLÓGICO</b> Conozca a otras mujeres que han sido diagnosticadas con esta enfermedad que cambia la vida y tienen la oportunidad de compartir su historia. El objetivo de nuestro grupo es disminuir el aislamiento, compartir recursos, sentirse empoderada y aprender maneras de como enfrentar los altibajos que trae consigo el diagnóstico. <b>FECHAS:</b> jueves, septiembre 10 &amp; 17 <b>HORA:</b> 11 am – mediodía <b>Reunión virtual a través de Zoom:</b> <b>UTILICE ESTE ENLACE</b> <a href="https://bit.ly/2YSQvqW">https://bit.ly/2YSQvqW</a> <b>ID DE LA REUNIÓN:</b> 810 7121 3468 o únase al grupo por teléfono: <b>LLAME AL:</b> 646-558-8656 <b>ID DE LA REUNIÓN:</b> 810 7121 3468 <b>AUSPICIADO POR:</b> Cancer Supportive Services</p>	<p><b>24 Mes de concientización sobre el cáncer ginecológico</b> </p> <p><b>DE MUJER A MUJER: GRUPO DE APOYO DE CÁNCER GINECOLÓGICO</b> Se invita a las mujeres diagnosticadas con cáncer ginecológico a unirse a nuestro grupo de apoyo. Se discutirá la importancia de los ensayos clínicos para las mujeres que luchan contra este tipo de cáncer. <b>CONFERENCIANTE:</b> Stephanie V. Blank, MD, Directora de la División de Oncología Ginecológica, y Directora de Salud de la Mujer, The Blavatnik Family – Chelsea Medical Center at Mount Sinai <b>FECHA:</b> jueves, 24 de septiembre <b>HORA:</b> 11 am – Noon <b>Reunión virtual a través de Zoom:</b> <b>UTILICE ESTE ENLACE</b> <a href="https://bit.ly/2YSQvqW">https://bit.ly/2YSQvqW</a> <b>ID DE LA REUNIÓN:</b> 810 7121 3468 o únase al grupo por teléfono: <b>LLAME AL:</b> 646-558-8656 <b>ID DE LA REUNIÓN:</b> 810 7121 3468 <b>AUSPICIADO POR:</b> Cancer Supportive Services</p>