



LAS MUJERES DE MEDIANA EDAD y de piel clara son más propensas a sufrir esta enfermedad dermatológica.

¿POR QUÉ TENGO SIEMPRE **LA CARA ROJA?**

A medio camino entre el acné y una rojez que llega a inflamarse sin motivo aparente, **la rosácea es un problema dermatológico que afecta a más de cuatro millones de españoles.** Aunque no tiene cura, sí existen tratamientos para rebajar los brotes y disminuir las molestias.

POR INMA COCA

Se trata de una enfermedad muy común, pero, a la vez, muy desconocida. Y es que, en muchas ocasiones, ni el propio paciente es capaz de ponerle nombre hasta que la situación se agrava. Aunque es cierto que la rosácea no tiene cura, sí existen multitud de productos y tratamientos para reducir los brotes y calmar la piel en los momentos más críticos. Es por ello que acudir a un especialista en una fase →

➔ temprana puede ayudar a controlar la enfermedad y, sobre todo, a aprender a convivir con ella.

La rosácea es una afección cutánea que provoca enrojecimiento y que vasos sanguíneos de la cara se vuelvan más visibles. También puede ocasionar bultos pequeños y rojos llenos de pus, por lo que se puede confundir con un acné adulto o una reacción alérgica. En este caso, es vital consultar a un dermatólogo, ya que los tratamientos contra procesos alérgicos empeoran –y mucho– el problema. Otro síntoma común es notar sequedad en los ojos, algo que también deberá controlar el especialista, para no agravar el problema.

ESPACIAR LOS BROTES

La mayoría de los síntomas se presentan en brotes. Estos pueden durar desde semanas a meses, pero, por norma general, tienden a disminuir con el tiempo. Espaciar estos brotes y también controlarlos es el objetivo de la mayoría de tratamientos. Al ser una enfermedad crónica, no existe una cura definitiva, pero sí multitud de procesos para rebajar las molestias.

Por lo general, se comienza a tratar con pomadas y cremas de uso tópico. En casos más avanzados, se administra un tratamiento oral, pero siempre debe estar supervisado por un especialista, así como seguir las pautas marcadas para lograr el resultado deseado. Por último, en casos



LOS SÍNTOMAS DE LA ROSÁCEA suelen presentarse en brotes que pueden durar desde semanas a meses. Es preciso consultar al dermatólogo, para que recomiende un tratamiento.

LOS CAPILARES DEL ROSTRO CON ROSÁCEA SON MUY VISIBLES Y LOS OJOS PUEDEN PRESENTAR SEQUEDAD.



1. Crema anti-rojeces **Deruba** (c.p.v.).
2. Agua Micelar Sensibio H₂O AR, **Bioderma** (11,95 €).
3. Serum Antirrojeces **NeoStrata** (c.p.v.).
4. Couvrance Stick Corrector Verde, **Eau Thermale Avène** (18,95 €).



¿CÓMO CUIDO MI PIEL CON ROSÁCEA?

La doctora Cristina Lázaro nos da las pautas que debe seguir para cuidar una piel con rosácea e, incluso, camuflar algunas pequeñas imperfecciones, sin que la piel se resienta. Apunta estos consejos, ison también válidos para pieles sensibles!

- Para la higiene facial, son ideales las aguas micelares para piel sensible (Bioderma agua micelar sensibil AR).
- A la hora de buscar una hidratante, es mejor apostar por las cremas

fluidas que contengan ingredientes para combatir las rojeces. Por supuesto, un extra casi imprescindible es que lleven factor de protección solar. Tanto Leti SR Crema Anti-Rojeces SPF 20 como Uriage Roséliane Crema resultan fantásticas para utilizar por la mañana.

- Por la noche, aconsejaríamos aplicar los medicamentos tópicos en las fases de brote, según la recomendación del especialista. En los períodos de remisión, se pueden utilizar tratamientos más especí-

ficos para otras necesidades de la piel, como pueden ser las antienvjecimiento. Un tratamiento *antiaging* muy recomendado es NeoStrata Serum Antiedad Antirrojeces o LetiSR Serum Anti-rojeces.

- Para camuflarla, contamos con maquillajes fluidos *oil-free* de alta cobertura, como el maquillaje Toleriane corrector, de La Roche Posay, así como correctores con pigmentos verdes (Avène Couvrance Stick Corrector Verde SPF 20) que neutralicen el color rojo sin dañar la piel.

más severos, será el dermatólogo quien recomiende el uso del láser.

QUE NO DECAIGA EL ÁNIMO

Al igual que otras enfermedades dermatológicas como puede ser la psoriasis, el componente emocional es muy importante. En este caso, se trata de una enfermedad que afecta a la cara, por lo que la especialista nos recuerda que “su impacto psicológico y social no es nada despreciable. Más de un 50 % de los pacientes refieren bajo estado de ánimo durante los brotes y disminución considerable de su autoestima”. Es por ello que la doctora Lázaro recomienda “la psicoterapia, terapias en grupo, prácticas de relajación o el yoga en pacientes con cambios de humor y tendencia depresiva”.

EL TRATAMIENTO TÓPICO ACOSTUMBRA A SER SUFICIENTE, SIN EMBARGO, EN OCASIONES, ES NECESARIO LA MEDICACIÓN ORAL.



LA DERMATÓLOGA RESUELVE TUS DUDAS

Hablamos con la doctora Cristina Lázaro sobre las preguntas que más se repiten en su consulta cuando llega un paciente con este problema dermatológico.

¿POR QUÉ?

Esta es, sin duda, una de las reacciones más comunes ante el diagnóstico de cualquier enfermedad crónica, y es que aceptar que se debe convivir con el problema de por vida no es algo sencillo. En este caso, la respuesta no es muy esperanzadora, ya que las causas son prácticamente desconocidas. “Se presupone una base genética y hormonal sobre la que actuarían una serie de factores agravantes”, nos cuenta la experta, quien nos recuerda algunos de estos desencadenantes: “Todo lo que provoca vasodilatación y aumento del flujo sanguíneo va a exacerbar las lesiones de rosácea. Por ejemplo, está demostrado que empeora con la exposición al sol, el calor (de saunas, vapores, piscinas, deporte...), la ingesta de alcohol, especias picantes, de chocolate, quesos curados, café y té, con las bebidas y comidas muy calientes y con algunos medicamentos (corticoides tópicos, vitaminas del grupo B)”.

¿AFECTA SOLO AL CUTIS FACIAL?

El miedo a que esa rojez que produce una tirantez molesta se reproduzca en otras partes del cuerpo es algo muy común. La dermatóloga aclara que “aunque la mayoría de los pacientes solo tienen lesiones inflamatorias en la cara, en algunos casos, vemos las mismas manifestaciones en el cuello y el escote (rojez, granitos...), e, incluso, en los ojos, en forma de irritación palpebral y conjuntivitis”.

¿EL TRATAMIENTO CON LÁSER ES EFICAZ?

En este caso, la dermatóloga no duda en afirmar que “en casi todos los pacientes de rosácea, sobre todo en cuperosis, resultaría útil tanto la IPL (luz pulsada intensa) como un láser vascular (colorante pulsado, Nd-Yag). Con estas terapias, conseguimos mejorar de forma considerable el aspecto estético de los pacientes y hasta disminuir en gran medida la intensidad y frecuencia de sus brotes”.



LA EXPERTA

DRA. CRISTINA LÁZARO TRÉMUL.

N.º Col. 50/13153
Centro Dermatológico Dermabia
C/ San Vicente Mártir, 4, 1.º A
Zaragoza, 50008
Tel.: 976 220 141
www.dermabia.com

¿ME PUEDO HACER UNA EXFOLIACIÓN O UNA LIMPIEZA PROFUNDA?

Muy a pesar de las amantes de los tratamientos cosméticos, la doctora Lázaro desaconseja totalmente técnicas como la limpieza facial, los peelings químicos, la dermoabrasión o la mesoterapia, entre otros, sobre todo durante los brotes. “Deben evitarse la manipulación de las lesiones inflamatorias, el uso de vapores o el masaje con aceites. Sin embargo, sí son recomendables la aplicación de productos calmantes, como las aguas termales a baja temperatura o mascarillas calmantes para cuperosis.