

Cómo combatir la rosácea



La rosácea suele afectar más a personas con el cabello, la piel y los ojos claros, como le ocurre al príncipe Harry. / EFE

La rosácea es uno de los trastornos de la piel más frecuentes, aunque muchos de quienes la padecen no lo sepan. Si te ruborizas por cualquier cosa, si la cara te arde... ¡atención! Tu piel requiere cuidados especiales. Te contamos cuáles

STEFANIE MILLA

Miércoles, 30 enero 2019, 07:42



El nombre de este trastorno suena a flor. A un color suave y mimoso. Pero la realidad es menos tierna. La rosácea es una afección cutánea que a menudo pasa inadvertido por quienes lo padecen o incluso es desconocido hasta el momento del diagnóstico y del que, además, aún queda mucho por descubrir. Si te ruborizas a menudo, si a veces la piel te arde, si notas granitos que parecen acné pero no lo son... sigue leyendo.

Sentido y sensibilidad

No todas las pieles sensibles pueden padecer rosácea, pero todas aquellas con rosácea son sensibles. Como explica la doctora Lidia Maroñas, dermatóloga del hospital 12 de Octubre, «esta es una piel hiperreactiva. Reacciona de una manera más rápida y más intensa a diferentes desencadenantes, como los cambios de temperatura, el sol, los cosméticos, los medicamentos... Experimenta falta de confort, picor, ardor e intolerancia a algunos productos». El 40 por ciento de la población se queja de tener la piel sensible. Pero... no, sensibilidad no es igual a rosácea, aunque es un factor primordial.

La rosácea afecta a 4,2 millones de españoles. Su piel es extrasensible y este trastorno se manifiesta sobre todo por el enrojecimiento de mejillas, nariz, frente y barbilla

La rosácea se puede manifestar en tres estados clínicos. En el nivel 1 hay rojeces transitorias, quemazón y enrojecimiento. En el nivel 2 se dan rojeces y cuperosis permanentes (venitas en la cara). Y en el nivel 3 aparece la rosácea inflamatoria.

Detectarla: el primer paso

Como en un primer nivel el enrojecimiento es puntual y desaparece, mucha gente no acude al dermatólogo hasta que las rojeces se han hecho crónicas o cuando aparecen las lesiones inflamatorias.

La rosácea suele afectar más a personas con el cabello, la piel y los ojos claros

El doctor Ignacio Sánchez Carpintero, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional, lo explica: «La rosácea es muy frecuente.

Pero algunos pacientes con cuperosis no son conscientes de este problema y no buscan solución, y vemos con frecuencia a pacientes que piensan que sufren acné cuando en realidad es rosácea».

Primeros síntomas

«A veces es difícil diferenciar una piel sensible de una rosácea, ya que en las dos situaciones la tolerancia a las cremas es deficiente», comenta

Sánchez Carpintero. Pero la rosácea da la cara sobre todo a través de las

rojeces. En la fase inicial, conocida como 'cuperosis', quien la padece suele tener sensación de aumento de calor en la zona, por ejemplo, tras cambios bruscos de temperatura y después de comer alimentos muy especiados o de tomar bebidas alcohólicas.

La rosácea puede estar asociada a problemas en los ojos. Si te lloran o pican, ¡cuidado!

Cuando la rosácea ya está establecida y aparecen lesiones inflamatorias similares al acné, se debe actuar sin dilación: cuanto antes se detecte, más fácil será mantenerla bajo control. Los pacientes que se cuidan diariamente y siguen los consejos médicos consiguen reducir tanto el número como la severidad de los brotes.

Un trastorno con múltiples causas

Una de las razones por las que no siempre es fácil controlar la rosácea es por su naturaleza multifactorial. Además de problemas vasculares, se ha observado que las personas afectadas presentan mayor sensibilidad a un ácaro que todos tenemos en la piel, el *Demodex folliculorum*. También se baraja un componente genético, ya que estudios de la Sociedad Nacional de Rosácea de Estados Unidos afirman que aproximadamente un 40 por ciento de los pacientes afirmaba tener un pariente con síntomas similares.

Paciencia y cuidados continuos

Los dermatólogos aseguran que la rosácea no se puede curar, pero sí tratar

y mantener bajo control. El doctor Sánchez Carpintero lo explica. «Es un

problema dermatológico crónico. Ni siquiera los tratamientos actuales son capaces de erradicarla de forma definitiva. Al ser un problema de tipo inflamatorio, es frecuente que curse en brotes con temporadas mejores o peores. El tratamiento, lógicamente, disminuye la frecuencia e intensidad de esos brotes. En el caso de los pacientes que padezcan solamente cuperosis, se puede mejorar sustancialmente con la aplicación de láseres vasculares».

Tratamientos: en manos de profesionales

El primer paso, extremadamente importante, es evitar todo aquello que irrite la piel, así como conocer los factores que pueden causar los brotes. Además, en ocasiones hacen falta protocolos médicos más exhaustivos.

Una regla de oro consiste en probar los cosméticos en el cuello antes de utilizarlos en el rostr

Según Sánchez Carpintero, «los brotes se pueden tratar con antibióticos con capacidad antiinflamatoria, como las tetraciclinas, un antibiótico que se mantiene durante varias semanas con buena tolerancia. También se pautan en muchas ocasiones preparados tópicos con diferentes antibióticos, como la eritromicina o la clindamicina.

El metronidazol y la ivermectina tópica también son eficaces por su acción frente al parásito *Demodex folliculorum*, así como la aplicación de preparados con ácido azelaico. Para mejorar el enrojecimiento difuso, se pueden aplicar preparados que tengan efecto vasoconstrictor, como la brimonidina.

Los correctores verdes son perfectos para disimular las rojeces y corregir el tono

La doctora Maroñas añade que, en caso de tener vasos sanguíneos dilatados visibles o una cuperosis llamativa, se suele recurrir al tratamiento con láser PDL o de luz pulsada para obtener resultados visibles.

Sí, también en los ojos...

Ojos rojos, llorosos, aparición de orzuelos, sensación de quemazón... Sí: la rosácea puede asociarse con alteraciones oftalmológicas que deben consultarse con el médico especialista.

Reglas de oro cosméticas

Si pica, fuera. La regla de oro para pieles sensibles y más aún para aquellas con rosácea: si se aplica un cosmético y se siente que irrita, pica o incluso 'solo' molesta, debe retirarse inmediatamente ¡y no volver a usarlo jamás!

- **Minimalismo saludable.** Cuantos menos cosméticos se usen, mejor. Así reduces las posibilidades de irritar la piel.

- **A prueba.** En caso de duda, conviene probar los cosméticos nuevos en el cuello, el escote o la cara interna del codo.

- **Lista de irritantes.** Si un cosmético produce una reacción irritativa, conviene apuntar los ingredientes que aparecen en el INCI (el etiquetado que se encuentra de forma obligatoria en todos los cosméticos) para crear una guía personal de componentes que se deben evitar.

Deporte y rosácea: ¿se pueden combinar?

Todo aquello que suponga aumentar la temperatura corporal tiene el potencial de exacerbar la rosácea o provocar un brote. Y el ejercicio es una de ellas. Por tanto, ¿hay que elegir entre piel y sedentarismo? No. La clave está en evitar un calentamiento excesivo. Hacer deporte en ambientes frescos y evitar llegar a sudar mucho, con intervalos más cortos de entrenamiento. ¿Otra opción? Ejercicio de baja intensidad o deportes acuáticos, así como todo aquello que se practique en entornos frescos. Además, conviene bajar la temperatura cutánea: usar agua termal para refrescar el rostro, aplicar toallas frescas en el cuello y beber mucho líquido son trucos que ayudan a evitar los brotes.

Maquillaje: un buen aliado

La combinación de una rutina cosmética suave y un maquillaje corrector pueden ayudar a mejorar los síntomas de rosácea más visibles, como el enrojecimiento.

Conviene apostar siempre por productos para pieles muy sensibles. Y cuantos menos, mejor. A mayor variedad de cosméticos, mayores posibilidades de que alguno produzca reacción.

Al aplicar el maquillaje, ¡suavidad! Nada de tirar, frotar ni dañar la piel de ninguna manera.

Los correctores verdes son perfectos para disimular el enrojecimiento y corregir el tono cutáneo, así como los maquillajes minerales (con menor potencial irritante) con subtonos amarillos.

Los maquillajes correctores (disponibles en farmacias) son la mejor opción para cubrir rojeces o pápulas, ya que tienen una cobertura intensa.

En ocasiones, la rosácea cursa con problemas oculares, por lo que conviene escoger cosméticos libres de fragancias y lo más hipoalergénicos posible y reducir al máximo el número de productos usados.

Personal e intransferible

No todos los pacientes con rosácea reaccionan de igual forma ante las mismas sustancias. Es cierto que algunas son las más comunes (sol, estrés...), pero otras dependen de cada persona. Un estudio de la Sociedad Nacional de Rosácea de Estados Unidos identificó estas causas como las más frecuentes a la hora de provocar un brote:

- Exposición solar.
- Estrés emocional.
- Calor.
- Viento.
- Ejercicio intenso.
- Consumo de alcohol.
- Baños calientes.
- Frío.
- Comida picante.
- Humedad ambiental.
- Calor en espacios cerrados.
- Determinados cosméticos.
- Bebidas calientes.

Una buena idea es llevar un diario sobre la rosácea, donde no solo se apunten los cosméticos que se usan diariamente, también otros factores ambientales que puedan estar implicados en un brote. Reconocer los disparadores de estos episodios ayuda a evitarlos