

CUERPO | 17-09-2019

Amiga, ¿tienes rosácea? Estos dermatólogos nos dicen qué cremas te funcionan y qué alimentos deberías tomar

Olvídate del café caliente y del consomé de mamá.



Más sobre: Nutrición, Piel, Piel sensible

Un poco de **rubor** efecto '**buena cara**' mola. Como cuando vuelves de correr, que tienes un subidón de color que te ves guapa incluso sin maquillaje. Otra cosa muy diferente es tener las **mejillas rojas** (y hasta la nariz, la frente o la barbilla) como si te hubieras pasado siete pueblos con el **colorete**. Ese exceso de rojez no mola nada. Más bien es una pesadilla. Y tiene nombre propio que los dermatólogos conocen bien: **rosácea**.

VER 10 FOTOS

10 cremas de farmacia que son perfectas si tienes rosácea y la piel sensible porque la dejan hidratada, suave y sin rojeces

Lo malo del asunto es que, aunque es una vieja conocida en las consultas de los dermatólogos, **no está muy claro qué la causa**. El doctor Miguel Sánchez Viera, director del **Instituto de Dermatología Integral (IDEI)**, apunta que la rosácea podría achacarse a **problemas del sistema inmunitario o neurovasculares**. Incluso, a un ácaro llamado *demodex folliculorum* que se multiplica a lo loco si tienes rosácea.

Como **la rosácea no tiene cura** (al menos, por ahora), no queda otra que **procurar que no vaya a peor**. Y, sí amiga, la **dieta importa**. El doctor Pedro Rodríguez, dermatólogo de **Clínica Dermatológica Internacional** (CDI), sugiere:

- **Evitar comidas muy picantes** (sí, olvídate de los jalapeños y del wasabi).
- **Nada de bebidas muy calientes** (el consomé de mamá mejor si no lo tomas incandescente).
- **Cero alcohol** (es malo para todo. Y lo sabes. No hay más preguntas, señoría).
- Llevar una **dieta equilibrada** y rica en fibra. Recupera las legumbres, no te cortes con las frutas y verduras y pásate a los cereales enteros (para reforzar el sistema inmunitario. De paso, irás más al baño, que nunca está de más) .

¿Y el **café**? Casi todos los dermatólogos coinciden en que **el café no es buen amigo de la rosácea**. Menos aún si te gusta hirviendo. El caso es que recientemente un **estudio sugería lo contrario**. Lo que no terminaba de quedar claro es si lo que mejoraba la rosácea era la **cafeína** (que tradicionalmente ha sido un NO rotundo por parte de los dermatólogos) o los **polifenoles** del café. Para el doctor Rodríguez “este tipo de estudios pueden incurrir en muchos sesgos. No se especifica qué tipo de café se toma, a qué **temperatura**, qué **cantidad de azúcar** u otras sustancias acompañan al café... Por tanto, veo efectivamente estas conclusiones como ‘curiosas’, pero, a día de hoy, no creo que vayan a modificar la práctica clínica de ningún dermatólogo”. Lo dicho, por ahora, **nada de café**.

Pero no todo está perdido. Vale que tu capuccino de Starbucks no te hace ningún favor, pero hay **tratamientos para mantener la rosácea bajo control**. “Dependiendo de la gravedad y del tipo de rosácea, son útiles **tratamientos tópicos** (metronidazol, ivermectina), **los orales** (tetraciclinas, isotretinoína), e, incluso, el **láser** (láser vascular o luz pulsada intensa)”.

Mientras tanto, **huye de las limpiadoras y desmaquillantes con detergentes**, porque le van fatal a las pieles sensibles o con rosácea.

Busca **hidratantes suavitas** y cremas específicas contra las rojeces. Notarás cómo **baja el ardor** y mejora su aspecto.

Y, como alterarte suele empeorar la rosácea, grábate este mensaje a fuego: **ante todo, MUCHA CALMA**.