Dr. Josep Herrero
Dermatólogo

Consejos en el acné rosácea

¿Qué es?

La rosácea es una enfermedad crónica de la piel que sólo afecta la cara.

Existen varios tipos y fases de la enfermedad, por lo que cada paciente tiene diferentes síntomas. Es bastante común una sensación que los pacientes explican como si de repente les subiera la sangre a la cara, acompañada de ardor y enrojecimiento, especialmente en situaciones de calor ambiental, sol, estrés... (lo que se denomina *"flushing"* en inglés). Con el tiempo pueden aparecer granitos, con o sin pus. Y también puede manifestarse en forma de cara enrojecida y con venitas (entonces, se le da el nombre de cuperosis)

A parte de la piel, ¿puede afectar algún otro órgano?

Sí. No es lo más común, pero la rosácea puede afectar a párpados y ojos, acompañándose de una sensación de tener arenilla en los ojos y escozor. En este caso, se recomienda la valoración por un oftalmólogo.

¿Cómo se trata?

Sea regular con la aplicación o la toma de medicamentos que el dermatólogo le ha prescrito, e hidrátese la piel diariamente con una crema hidratante suave.

En el caso de tener mucha rojez o venitas, el tratamiento más adecuado sería la luz intensa pulsada o el láser.

¿Qué debo evitar?

Evite cualquier factor ambiental, alimento o bebida, con el que usted note que empeora el enrojecimiento o la sensación de calor en su rostro. Generalmente, tendrá menos molestias si evita:

- La exposición al sol. Si es necesario, utilice protectores solares de protección por encima de 30 (50 durante los meses de verano)
- Entornos con temperaturas extremas (muy calientes o muy fríos)
- Comidas picantes
- Bebidas muy calientes
- Exceso de sustancias estimulantes (café, té, cacao, bebidas de cola)
- Bebidas alcohólicas
- Tabaco, ambientes con mucho humo o contaminación
- Cremas con corticoides (cortisona) en la cara, a menos que se le haya prescrito su dermatólogo. Tal vez note cierta mejoría al principio, pero a largo plazo puede empeorar la rosácea

¿Cómo evoluciona?

Tenga en cuenta que su enfermedad de la piel es una enfermedad crónica, es decir, que puede durar años. Hoy en día no hay tratamiento curativo, pero seguir estas medidas y los tratamientos prescritos por su dermatólogo pueden ayudarle a estar y sentirse mejor.

Estos consejos son sólo una ayuda para entender su enfermedad y tratamiento. Cada paciente tiene unos síntomas particulares, por tanto, el tratamiento puede variar de una persona a otra. En caso de duda, consulte a su médico