

RECOMENDACIONES EN ROSÁCEA

En la rosácea debemos intentar corregir aquellas alteraciones cutáneas, que por una parte se encuentran determinadas genéticamente, pero que son exacerbadas o gatilladas por factores externos ambientales (radiación UV, condimentos, alcohol, etc) y/o locales como microbios de la piel y otros.

FACTORES DESENCADENANTES

• Alimentos: existen múltiples alimentos estudiados que se han comprobado pueden gatillar o exacerbar los síntomas de la rosácea, sin embargo, no todos afectan por igual o a todas las personas que la padecen. Sí las comidas y bebidas calientes y comidas picantes participan en todas. Otros alimentos deben ser analizados caso a caso y es necesario ir registrando si se producen cambios con éstos al consumirlos: quesos, chocolate, salsa de soja, vainilla, vinagre, cítricos, Hígado, yogur, crema agria, queso, berenjena, tomate, espinacas, lima, porotos blancos, guisantes, palta, plátano, ciruela roja, pasas, higo, derivados de levadura.

- Alcohol
- Fuentes de calor y cambios de temperatura (sol, frío, viento intenso, baños calientes, sauna, estufas).
- Estrés y factores emocionales
- Ejercicio intenso
- Menopausia
- Tos crónica
- Tratamientos tópicos: corticoesteroides, retinoides, y en ocasiones cosméticos que pueden contener irritantes (Acetona, alcohol, propilenglicol, alfa-hidroxiácidos, lauril sulfato sódico, liberadores de formaldehído, ácido sórbico, ácido para-aminobenzoico, cinamatos, benzofenonas, mentol, alcohol benzílico, alcanforbenzílico, alcanfor, fragancias, hammamelis).
- Drogas: vasodilatadores, niacina, nitroglicerina y tabaco.

RECOMENDACIONES:

- Duchas cortas y tibias con ventilación.
- No ejercitarse en lugares cerrados y calurosos. Si es posible, preferir aquellos que aporten relajación como el Yoga o Tai-chi, etc.
- Uso de fotoprotector hipoalergénico, SPF 30 o mayor, todo el año al estar al aire libre y reaplicar cada 3 horas según la fotoexposición.
- Evitar estar al aire libre en los horarios de mayor radiación UV (11:00-15:00 hrs), caminar por la sombra, usar sombrero de ala ancha en el verano.

- Limpieza profunda y delicada con productos de piel sensible.
- Evitar el contacto del rostro con jabones, champús, lacas, perfumes, etc
- Usar compresas o tónicos con infusión de manzanilla (una bolsa en un litro de agua).
- Portar un agua termal o rociador para usar en momentos de "bochorno".
- Hidratar la piel con productos específicos de rosácea y que contengan antioxidantes. Esto nos permite corregir la alteración primaria de la barrera cutánea en esta patología.
- Usar maquillaje piel sensible.