

RECONOCER LA ROSÁCEA. Diagnosticar el enrojecimiento facial y tratar la afección de la piel: mejora ampliamente tu calidad de vida general.



Causas, síntomas y tipología de la rosácea: en 2 minutos te acercamos una síntesis sobre esta problemática de la dermatis.

LA PIEL QUE HABITO

RUBOR FACIAL CON R DE ROSÁCEA

La rosácea se manifiesta como el enrojecimiento de la cara y se activa por estados nerviosos y emocionales inestables. Y principalmente se evidencia tanto en mejillas como nariz y frente cuando el flujo de sangre facial se acumula en esas zonas y aumenta exponencialmente en comparación con la de otras partes de nuestro cuerpo. La sensación de calor, ardor, y en algunos casos de picazón, son los síntomas que acompañan cada diagnóstico.



SEGÚN LAS DEFINICIONES DE ESPECIALISTAS LAS PODEMOS CLASIFICAR EN:

- 01** - Eritematosa o eritematotelangiectásica
- 02** - Pápulopustulosa
- 03** - Fimatosa
- 04** - Ocular

Es cierto que es una enfermedad crónica con predisposición genética pero también, a decir verdad, se puede tratar y controlar con tratamientos adecuados con medicación oral, natural o tópica (de acuerdo a cada característica o lesión).

En esta nota te contamos sobre los tipos de rosácea y sus características para que reconozcas cuál es la tuya y puedas tratarla adecuadamente. También cuáles son las señales que muestra tu piel en cada época del año y cómo es importante que la cuides. Especialistas en la temática recomiendan rutinas, controles y una alimentación saludable que acompañe cada tratamiento. Y no nos olvidamos que la piel de nuestro cuerpo también nos va a acompañar toda la vida; así que aquí van también algunas sugerencias generales.

LOS NÚMEROS DE LA ROSÁCEA



Si estás con un poco más de tiempo te contamos más sobre este tópico que nos pasa a muchas personas. Y algunas recomendaciones que te van ayudar en tu vida cotidiana y a convivir con ella.

Seguí leyendo acá. ▼

DETONANTES

La rosácea se manifiesta como una enfermedad inflamatoria benigna pero crónica. Sus causas son desconocidas pero sabemos que tienen una base genética importante, y que se potencian con ciertos estados de ánimo como el estrés, la ansiedad y las alteraciones emocionales. Predominantemente aflora en la región centroracial y es habitual que afecte la zona ocular de los párpados y las estructuras internas.

Es verdad que puede afectar la calidad de vida de las personas. Un enrojecimiento facial habitual hace que esta dermatosis benigna no sea tolerada por quienes la padecen, afectando y disminuyendo su autoestima y posiblemente como consecuencia dañando sus relaciones personales, laborales o sociales.

FACTORES DESENCADENANTES DE LA ROSÁCEA

- Genéticos con alteraciones de la inmunidad innata / adquirida.
- Mecanismos vasoactivos y neurocutáneos.
- Pérdida epidérmica de agua con inflamación, prurito y sequedad.
- Presencia de microorganismos como Demodex folliculorum y Bacillus oleronius.
- Exposición al calor y al frío.
- Fármacos vasodilatadores con corticoides tópicos.
- Baños calientes con ducha o inmersión y saunas.
- Estrés y ansiedad.

TIPOLOGÍAS

Principalmente, la rosácea se divide en **4 subtipos** bien definidos que pueden presentarse aisladamente, como una única manifestación, o superponerse y coexistir entre sí:

01

ERITEMATOSA O ERITEMATOTELANGIECTÁSICA

Se trata del **enrojecimiento facial** característico de la zona centroracial con presencia permanente o transitoria. Se exacerba temporal y periódicamente por eso es la más difícil de controlar.

02

PÁPULOPUSTULOSA

Se caracteriza por exponer **lesiones inflamatorias**, pápulas y pústulas en la cara y que a menudo suelen confundirse con acné.

03

FIMATOSA

Se da con el paso de los años y de forma **casí exclusiva en hombres**. Se produce como un **engrosamiento cutáneo**, más frecuentemente en la nariz (rinfoma) aunque puede alojarse en frente, mejilla, mentón y orejas, y que da lugar a las conocidas "fimas" (del griego phyma, masa o bulbo).

04

OCULAR

Se refiere a las **externalizaciones de la rosácea** que aparecen en los ojos (habitualmente en la infancia). Entre el 50-75% de casos desafortunadamente suelen diagnosticarse tardamente generando molestias y tratamientos complejos.

CUIDADOS Y TRATAMIENTOS

En los últimos años los tratamientos adecuados han avanzado significativamente demostrando que es posible controlar satisfactoriamente la rosácea. También es cierto que todo tratamiento dermatológico necesita controles periódicos y tratamientos de mantenimiento para mitigar o evitar rebrotes. Por tal motivo es importante pensar que todo tratamiento necesita continuidad y que se presentarán fases diferentes. Entonces no se puede hablar de un tratamiento único, temporal y curativo sino de tratamientos constantes a lo largo de los años. Así asumir que la rosácea es tratable, pero no curable, también ayuda a convivir con ella.



EL ABC DE LOS CUIDADOS DE LA PIEL

- A** ... Utilizar protectores solares diarios de alta protección (SPF 30/50).
- B** ... Evitar procedimientos irritantes como limpiezas de cutis, peelings agresivos con alcohol o mentol.
- C** ... Realizar diariamente una higiene suave y cuidadosa con agua tibia y productos específicos.
- D** ... Secar el rostro con toallas a base de algodón o lino.
- E** ... Aplicar emolientes o tónicos antiinflamatorios sin activos irritantes.



Siempre será ideal **acompañar estas medidas generales con un seguimiento clínico, ya que cada persona puede tener subtipos de rosácea, con intensidad moderada o grave, que necesitan una combinación de tratamiento tópico o por vía oral.**

ESTACIONAL Y POTENCIADA EN INVIERNO

Cuando hay bajas temperaturas naturalmente la piel se siente más seca, tirante y puede comenzar a descamarse. La irrigación sanguínea de nuestra piel disminuye por la vasoconstricción de los capilares y esto provoca una mayor deshidratación de la piel por la pérdida de agua.

TIPS PARA TU PIEL EN INVIERNO

Como se señala anteriormente, los enrojecimientos o la hipersensibilidad pueden tener su raíz en varios factores internos y externos de nuestro cuerpo.

● **Rostro**
Utiliza **diariamente** cremas, emulsiones, serums o gels para reforzar la hidratación y humectación.

Ponete **protector solar con FPS 50+** en las zonas expuestas al aire libre. (aunque haya temperaturas bajas los rayos UV e infrarrojos siguen estando presentes).

Protege la sensibilidad de tus labios con bálsamos.

● **Cuerpo**
Utiliza **cremas más nutritivas** con vitamina A, E, C, alantoína, glicerina o aceites vegetales.

Evita una ducha muy caliente o prolongada.



LA ALIMENTACIÓN COMO ALIADA

Aunque hasta el momento no haya evidencia científica rotunda; diversos estudios y especialistas en nutrición reconocen que el consumo de ciertas vitaminas y alimentos alivia enfermedades dermatológicas. Para mejorar la sintomatología de la rosácea también será conveniente evitar algunas bebidas y comidas muy calientes y excesivamente condimentadas o picantes.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Pescados azules
Sardinas, caballa, salmón, atún, boquerón, arenque, anguila, bonito, jurel, pez espada y trucha controlan la inflamación por su alto contenido en ácidos grasos poli-insaturados de omega 3 y omega 6.

Las nueces, semillas de lino y de calabaza y los aceites vegetales, de girasol o maíz, se suman a estos alimentos antiinflamatorios.

Agua
Garantiza la hidratación cutánea, clave para evitar la inflamación, que puede ingerirse como infusión o sopa.

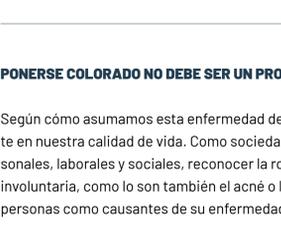
Frutos secos
Ricos en vitamina E son antioxidantes fundamentales para prevenir el desarrollo de la rosácea. A las almendras y avellanas se le suman la palta, la espinaca, el brócoli y los espárragos. Y el poder antiinflamatorio de las vitaminas del grupo B del mani también pueden ayudar a disminuir la excreción sebácea.

Huevos
Presenta en su pequeño envase el mineral selenio excelente protector para el envejecimiento cutáneo y con importante función de desintoxicante celular. Aquí se suman las carnes de cerdo y de mariscos y los hongos.

Frutas
La vitamina C interviene en la síntesis y reparación del colágeno. Así la naranja, mandarina, frutilla, el limón y kiwi, son fotoprotectores biológicos que neutralizan los radicales libres y actúan como antioxidantes para mejorar la salud dermatológica.

PONERSE COLORADO NO DEBE SER UN PROBLEMA

Según cómo asumamos esta enfermedad dermatológica será cómo nos afecte en nuestra calidad de vida. Como sociedad inmersos en relaciones interpersonales, laborales y sociales, reconocer la rosácea como una condición cutánea involuntaria, como lo son también el acné o la psoriasis, ayuda a liberar a las personas como causantes de su enfermedad.



Fuente: Academia Española de Dermatología y Venerología / Asociación Argentina de Dermatología. Imágenes: FREEPIK