

ROSACEA

La rosácea es una enfermedad cutánea de causa desconocida que produce inflamación y enrojecimiento de la piel de la cara.

Las personas más susceptibles de padecer una rosácea son los adultos, especialmente las mujeres entre los 30 y 60 años que tienen la piel clara.

Inicialmente, los síntomas pueden ser intermitentes, y se manifiesta como un ligero enrojecimiento que gradualmente cubre las mejillas, el mentón o la nariz. Este enrojecimiento puede aumentar cuando se entra a locales donde la temperatura ambiente es mayor. A medida que progresa, sobre estas zonas de enrojecimiento aparecen "granos" que en ocasiones tienen pus, también pueden aparecer pequeñas dilataciones de vasos sanguíneos (telangiectasias). En los casos avanzados de rosácea puede producirse un engrosamiento difuso de la nariz que se llama rinofima, el cual es excepcional que aparezca en las mujeres.

La rosácea puede asociarse a piel grasienta y también a caspa en el pelo. Aproximadamente la mitad de los pacientes con una rosácea avanzada pueden presentar una conjuntivitis.

Existen una serie de factores que pueden agravar esta enfermedad, por lo que le recomendamos que siga los siguientes consejos:

- 1) Disminuya el café, té, chocolate y las bebidas de cola. Debe eliminar completamente las bebidas alcohólicas.
- 2) Disminuya de su dieta las comidas sazonadas y picantes (mostaza, ketchup, especias, etc.). También debe evitar los quesos fermentados, las nueces y las comidas con fritos o muy grasientas.
- 3) No tome comidas o bebidas muy calientes.
- 4) Evite las temperaturas extremas de calor y frío, tanto en las duchas-baños, como en comidas y bebidas. Así mismo es conveniente evitar la exposición excesiva al sol; si esto no es posible debe utilizar una crema antisolar.
- 5) Debe evitar los masajes en la cara ya que irritan la piel inflamada. Así mismo, algunos cosméticos que contienen alcohol o ciertos ingredientes también pueden producir irritación de la piel. Para limpiar la cara puede utilizar cualquier jabón suave que le será indicado.

El éxito en el tratamiento de la rosácea se basa en un diagnóstico precoz, seguir los consejos indicados y utilizar la medicación prescrita correctamente.