

SERVICIO DE DERMATOLOGÍA

ROSÁCEA

La rosácea es una enfermedad cutánea común, que afecta en mayor o menor grado a una de cada 10 personas. No es contagiosa. Es más frecuente en individuos de piel clara, principalmente mujeres, aunque en los varones tiende a ser más severa. Suele aparecer en adultos jóvenes o de mediana edad. Sigue un curso crónico y, salvo que se adopten las medidas apropiadas, lentamente progresivo en la mayoría de los casos.

En el momento actual la rosácea no tiene tratamiento curativo; es importante que comprenda y acepte esto para evitar decepciones con los tratamientos. No obstante, se trata de un proceso leve que rara vez supone para el que lo padece un problema médico de importancia. Además, el manejo adecuado de esta enfermedad puede mejorar mucho sus manifestaciones clínicas.

SU CAUSA.

La rosácea aparece en personas de piel clara y fina, que desde edades tempranas tienden a presentar con facilidad eritema (rojez) en las mejillas y otras zonas de la cara, debido a una especial labilidad vascular de la piel de esas zonas: sus pequeños vasos sanguíneos reaccionan de manera exagerada a los estímulos que producen vasodilatación y rubor, lo que lleva con el tiempo a una dilatación permanente de esos vasos, que se manifiesta como un eritema persistente más o menos marcado (cuperosis). Esta tendencia al eritema tiene en muchas ocasiones un carácter constitucional, que está unido a la naturaleza-herencia del individuo y no se puede modificar.

Otros factores que influyen decisivamente en la aparición y empeoramiento de la rosácea son la exposición repetida a estímulos vasodilatadores como el calor o el sol intensos, la toma de bebidas calientes o alcohol y las emociones fuertes.

SU EVOLUCIÓN.

Inicialmente la rosácea se manifiesta en forma de episodios de rubor facial que poco a poco se van haciendo más duraderos hasta dar lugar a un eritema persistente (cuperosis). Este eritema ocasionalmente se reagudiza, produciendo en los pacientes sensación de acaloramiento y ardor intenso en la cara y, a veces, en los ojos.

Más adelante se intensifican las molestias y pueden aparecer en las zonas afectadas edema (hinchazón) de la piel, pequeños granitos rojos e incluso algunas pústulas (granos con pus).

Con el paso del tiempo los síntomas de ardor y escozor se cronifican, lo mismo que el aspecto de la piel, que puede llegar a alterarse llamativamente, mostrando un eritema violáceo marcado, edema permanente e infinidad de pequeños vasos surcando la piel afecta.

TRATAMIENTO.

Aunque hoy en día no se dispone de tratamiento curativo para su enfermedad, es posible que usted consiga *controlarla* disminuyendo sus manifestaciones clínicas y retrasando la aparición de nuevos brotes de inflamación. Para ello debe utilizar adecuadamente los medicamentos y realizar los cuidados dermatológicos que se le prescriban.

1. Cuidados de la piel

Son muy importantes, y debe usted mantenerlos todo el año, a fin de obtener la máxima mejoría.

La piel con rosácea es más sensible a las infecciones y más frágil a las agresiones externas físicas y químicas (se irrita con facilidad), por lo que no tolera cualquier cosmético. Además, con frecuencia la tirantez de la piel que se nota en las zonas con rosácea tiende a confundirse con sequedad, lo que lleva al uso de cosméticos inadecuados que empeoran el cuadro.

Es aconsejable evitar cosméticos que contengan alcohol o perfumes, así como productos balsámicos y jabones alcalinos, dado que todos ellos irritarán su piel.

Utilice únicamente baños de agua fresca (o agua termal) para aliviar sus síntomas (evite otros productos más agresivos).

Procure utilizar **productos de belleza para pieles intolerantes**, que son productos fabricados específicamente, sin aditivos y libres de los componentes antes mencionados. Deberá usar **protectores solares** la mayor parte del año (mejor las pantallas físicas).

Existe una amplia gama de cosméticos para la rosácea de venta en farmacias, que incluyen maquillajes y bases correctoras coloreadas para atenuar la cuperosis y también cremas hidratantes de día que incorporan un filtro solar moderado, útiles para los meses de otoño-invierno.

2. Evitar los desencadenantes

A continuación se detalla una lista de factores que pueden agravar los síntomas de rosácea. Aunque no es probable que le influyan todos los que aparecen en ella, sí debe usted estar alerta para ir descubriendo cuáles le afectan. Esto le ayudará a evitar futuros brotes de la inflamación.

- **Condiciones climáticas adversas** como: sol, viento fuerte, frío intenso, humedad.
- **Temperatura ambiente:** saunas, baños calientes, ambientes caldeados.
- **Ejercicio físico intenso.**
- **Bebidas calientes** (café, té, chocolate caliente).
- **Bebidas alcohólicas**, especialmente vino tino y cerveza.
- **Alimentos picantes y muy condimentados** principalmente, pero también: hígado, lácteos (incluidos yogur, nata agria y algunos quesos), chocolate y vainilla, salsa de soja y vinagre, verdura (berenjenas, tomates, espinacas, judías blancas y guisantes), frutas como los aguacates, plátanos, ciruelas rojas, uvas pasas, higos y cítricos.
- **Productos de belleza**, especialmente los que contienen alcohol, *hammamelis* o perfumes (fragancias).
- **Fármacos:** vasodilatadores por vía oral, **corticoesteroides de uso tópico** y cualquier sustancia irritante o que cause enrojecimiento o quemazón.
- **Factores emocionales** como la ansiedad o el estrés.

3. Tratamiento médico

Para el componente papulo pustuloso se emplean antibióticos tópicos y orales, también se puede usar un antiparasitario tópico (ivermectina). Para el componente eritematoso puede usarse un vasoconstrictor tópico (brimonidina).

En algunos casos muy avanzados y graves se pueden utilizar tratamientos más potentes como los retinoides orales (isotretinoína) o tratamientos físicos, como el láser vascular.

En todo caso, y dada la cronicidad de la enfermedad, los tratamientos deben mantenerse durante periodos muy prolongados de tiempo, supervisados por su médico.