



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PACIENTES CON ROSÁCEA

Medidas preventivas

- Aseo con agua templada, limpiador líquido suave o jabones naturales (avena). Lavado con las yemas de los dedos. Usar una toalla de algodón secando a pequeños toques, SIN FROTAR. Esperar 30 minutos de secado, pues el escozor surge frecuentemente con la piel húmeda. Después aplicar el tratamiento específico de rosácea. Esperar 5-10 minutos para continuar aplicando crema hidratante o cosméticos.
- Usar factor de protección solar todos los días.
- Evitar la manipulación de las lesiones así como tratamientos de limpieza y peelings.

Consejos sobre maquillaje

- Utilizar brochas de maquillaje para aplicar cosméticos. Procurar utilizar la menor cantidad posible de productos.
- El enrojecimiento y las telangiectasias pueden camuflarse con productos cosméticos en tono verde.
- Usar sombras de ojos para ojos sensibles, rímel y delineador que se retire fácilmente. Los colores neutros de sombras de ojos pueden ser menos irritantes al llevar menos pigmento.
- Optar por tonos de barras de labios neutros. Evitar los tonos rojos ya que puede exacerbar la apariencia de enrojecimiento en la piel.

Consejos para el afeitado

- Es preferible el afeitado con maquinilla eléctrica porque irrita menos que la cuchilla pero es un criterio individual, elegir el que menos irritación produzca.
- Evitar las lociones o cremas de afeitado con alcohol, que quemen o irriten la piel. Se aconseja un aftershave para ayudar a calmar la piel.

Factores agravantes

Los siguientes factores deben ser evitados, en la medida de lo posible:

- El uso de cremas o pomadas con corticoides Si es necesario utilizarlas, serán cremas con corticoides de baja potencia y durante periodos cortos para evitar el fenómeno de rebote.
- Algunos medicamentos que se toman por la boca también pueden empeorarla, consúltelo con su médico.
- Exposición solar: el sol le perjudica. Si no le resulta posible evitarlo, debe usar cremas con factor de protección solar total.
- El calor, el frío y el viento excesivo también deben evitarse.
- La estancia en lugares muy caldeados y los cambios bruscos de temperatura desencadenan brotes.
- Comidas y bebidas muy calientes, comidas con muchas especias y quesos fermentados. Evite el alcohol y las bebidas estimulantes.
- Los cosméticos son generalmente mal tolerados. Debe usar aquellos más apropiados.
- Estados de nerviosismo como la ansiedad y el estrés pueden ser perjudiciales.
- Evitar jabones agresivos que contengan alcoholes o fragancias puesto que la piel se irrita con facilidad.