ABRIL 2023

MAHALO

REVISTA DIGITAL - ROSÁCEA

HelloRosácea

BIENVENID@S A MAHALO

Querida rosácea, hace ya doce años que nos conocemos. Apareciste por sorpresa y a lo largo de todo este tiempo hemos pasado por varias fases. Desde el odio a la compresión, para que termines siendo mi fiel compañera de vida y la que me impulsara a mostrarme al natural, afrontando esta patología y apostando siempre por la salud física y mental. No ha sido un camino fácil, pero, aunque he tenido días difíciles, intento no rendirme y seguir aprendiendo sobre ella, y, sobre todo, sobre mí misma.

Para quien no me conozca, mi nombre es Mar Parras, la fundadora de *Hello Rosácea*, un proyecto que nace para la difusión de la Rosácea con la intención de normalizar la afección de la piel y que sea un lugar donde te puedas sentir comprendido, apoyado y encuentres respuestas a muchas dudas que te pueden surgir.

Desde hace tres años, el motor principal de este proyecto es MAHALO. Para quien no lo sepa, es la palabra “gracias” en hawaiano. En esta Revista Digital gratuita sobre la Rosácea, colaboran profesionales de diferentes áreas en torno a la salud y el bienestar, que nos aportan una información muy valiosa y nos brindan la oportunidad de abordar la enfermedad desde un punto de vista integral.

Espero que os guste esta tercera edición de MAHALO abril 2023. Para mí ha sido todo un reto en estos meses cargados de estrés, pero os aseguro que ha valido la pena.

Gracias por acompañarme un año más en este camino de aprendizaje y divulgación, siempre en la búsqueda de la salud.

LA REVISTA DIGITAL Y GRATUITA SOBRE LA ENFERMEDAD DE ROSÁCEA

MAHALO 2023

Muchísimas gracias a tod@s los que habéis aportado vuestro granito de arena.

EDICIONES ANTERIORES

MAHALO - Abril 2021
MAHALO - Abril 2022

CONTACTO

hellorosacea@gmail.com

ROSÁCEA EN MIS SENTIDOS

Mar Parras
@hellorosacea

MAQUETACIÓN

Juan López y Mar Parras

CONTENIDO

3 **PRÓLOGO**
Dra. Paula Aguayo @dra.paulaaguayo

5 **EL ESTRÉS Y LA PIEL**
Dr. Eduardo Esteban @dr.estebanderma

7 **COEXISTENCIA PIEL GRASA Y PIEL SECA**
Dra. Alejandra Reolid @dra.alejandrareolid

10 **ROSÁCEA Y GESTIÓN EMOCIONAL**
Dra. Inés María Romero @livera.es

13 **DOBLE LIMPIEZA EN ROSÁCEA**
D. Jorge Mata @jor.skin

15 **LO QUE TU PIEL DICE DE TI**
Reseña del Libro del Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez @ricardoruizdermatologo

17 **EL MAQUILLAJE Y LAS PIELES SENSIBLES**
D. Gerard Prats @geratsert @saigucosmetics

19 **PAULA OSMA**
Experiencia personal @paulaosma

23 **PRINCIPIOS ACTIVOS PARA TRATAR LA CUPEROSIS**
Dr. Arturo Álvarez-Bautista @arthourosalba

25 **ROSÁCEA OCULAR**
Dra. Mayte Ariño @dra_mayte_arino @the.cliniq

29 **ROSÁCEA, ¿PUEDE AFECTAR A LA CALIDAD DE VIDA?**
Dra. Andrea Combalia @pielsanaincorporesano

31 **NIKA AMBROZIC**
Experiencia personal @erion_mua @erion_beauty

35 **PIEL CON ROSÁCEA Y ALERGIAS ALIMENTARIAS**
Dña. María Pérez @_nutrifarma

37 **MICROPIGMENTACIÓN EN PIELES CON ROSÁCEA**
Dña. Sonia Ruiz @belowmakeup

41 **MAQUILLAR UNA PIEL CON ROSÁCEA**
Dña. Naara Sirera @naarastudiomakeup

43 **ROSÁCEA: LA GUÍA DEFINITIVA PARA UNA PIEL SANA**
Dr. Pedro Catalá @twelvebeautyspain

47 **LA FUNCIÓN BARRERA**
Dña. Sandra Serensi @sandraserensi

49 **EL CALOR Y EL FRÍO EN LA PIEL**
Dra. Alba Sánchez @dra.albasanchez_derma

51 **PIEL SANA IN CORPORE SANO**
Reseña del Libro de la Dra. Andrea Combalia @pielsanaincorporesano

53 **DERMOASESORÍA**
Dña. Clara Motos @clara.motos

55 **ROSÁCEA Y HELICOBACTER PYLORI**
Dra. María M. Villaescusa @dramvillaescusa

59 **GUILLERMO NUSSBAUM**
Experiencia personal @bismarcke

65 **LOVE YOUR BODY**
Exposición fotográfica - Clínica Dermatológica Internacional - Hospital Ruber Internacional - Spot the Dot

67 **DEPORTE Y ROSÁCEA - YOGA**
Noemi Liberato Olmedo @noemi_liberato

69 **DESMONTANDO EL SKIN CYCLING**
Dra. Florencia Paniego @draflorpaniego

PRÓLOGO

Las enfermedades visibles y clásicamente consideradas crónicas, como la rosácea, tienen una importante carga de estigmatización e incluso comorbilidades psicológicas asociadas cuando no son controladas a tiempo. El paciente con flushing, cuperosis y lesiones notables en su rostro evita ciertas situaciones sociales por vergüenza o miedo al rechazo y esto, mantenido a lo largo del tiempo, puede llegar a condicionar la toma de determinadas decisiones como la elección de un trabajo de cara al público, la búsqueda de pareja o la cancelación de sus planes sociales. La persona deja de hacer cosas que quizás sí habría hecho en ausencia de su enfermedad y a esto se le conoce como discapacidad acumulada en el transcurso vital, un término descrito en otras enfermedades crónicas como la psoriasis. Todo esto puede generarle consecuencias psicológicas a corto y largo plazo como el serio compromiso de su autoestima o el desarrollo de ansiedad o depresión.

No deja de sorprenderme la cantidad de pacientes que llegan a consulta con la idea de que la rosácea y sus síntomas forman parte de su tipo de piel y viven resignados, evitando situaciones sociales y sufriendo en silencio las consecuencias de su enfermedad. Hoy, los dermatólogos nos planteamos si realmente deberíamos catalogar a la rosácea como una enfermedad crónica, pues conocemos a fondo esta enfermedad y sabemos que se compone de una serie de alteraciones que podemos revertir. El control temprano de la rosácea por el dermatólogo, así como el empoderamiento del paciente gracias al conocimiento amplio sobre su enfermedad, que es tendencia actual con el crecimiento de las redes sociales y otras fuentes de información como esta revista, están marcando un antes y después en la rosácea.

El éxito en el tratamiento definitivo de la rosácea radica en conocer su fisiopatología a fondo y entender que debemos abordar todos los puntos clave simultáneamente.

El origen de la rosácea se encuentra en una alteración del funcionamiento de la glándula sebácea de la piel, esto va a dar lugar al resto de los acontecimientos. La glándula funciona en exceso y produce un sebo fluido e irritante que genera una inflamación difusa que causa ese enrojecimiento característico en mejillas y zona central del rostro, existiendo además, y debido a esta inflamación mantenida, un aumento de la demanda vascular. Con el tiempo, la pared de los capilares se altera, pierde elasticidad y da lugar a que éstos sean capaces de dilatarse, pero no de volver a su tono original, por lo que veremos esa dilatación capilar que se traduce visiblemente en telangiectasias o en la comúnmente conocida cuperosis. Existe además una alteración en el microbioma de la piel, creciendo de forma patológica un ácaro que se alimenta de grasa y que en condiciones normales vive en ella en menor proporción frente a otros microorganismos, el Demodex folliculorum. El sobrecrecimiento de este ácaro favorece una mayor inflamación y sensibilidad de la piel. Se produce además una alteración en la composición de la capa córnea, elemento esencial para la función barrera de la piel, por lo que ésta pierde agua descontroladamente, mostrándose deshidratada, alterándose además su capacidad para seleccionar lo que penetra y lo que no a través de ella; por tanto, se mostrará sensible al contacto con distintos activos y excipientes de cosméticos y con el exterior. Por último, existe una alteración neurovascular, ya que las terminaciones nerviosas ligadas a los vasos de la piel expresan unos receptores que se van a activar con ciertos desencadenantes como los cambios de temperatura, el sol y otros estímulos, agravando la vasodilatación y la inflamación cutánea.

El manejo de la rosácea ha cambiado radicalmente cuando los dermatólogos nos hemos dado cuenta de que el abordaje integral centrado en diagnosticar de forma individualizada el origen de estas alteraciones y su grado para elaborar un plan de tratamiento que consiga realmente transformar y restaurar la salud de

la piel, y no el simple manejo de los síntomas, es laclave del éxito. Conocemos mucho mejor qué sucede en realidad en la piel de los pacientes con rosácea, y ahora sí podemos decir que de la mano del dermatólogo, el paciente puede controlar su enfermedad con altas expectativas y de forma mantenida, revirtiendo el clásico concepto de cronicidad. Seguirán existiendo periodos de brote o empeoramiento, ya que se trata de una tendencia mantenida de la piel en la que van a influir múltiples factores como el estilo de vida, el estrés, la dieta o la microbiota cutánea e intestinal, que van variando a lo largo de la vida, pero con la ayuda del dermatólogo y el reajuste del tratamiento pronto la piel volverá a su equilibrio.

La tendencia actual del dermatólogo es “ir con todo”, controlar simultáneamente todos los puntos clave de la fisiopatología de la rosácea: normalizar la función de la glándula sebácea, restaurar la función barrera de la piel, regular la demanda vascular y la disbiosis presente en la rosácea haciendo uso de medicación oral y/o tópica, pauta cosmética centrada en la tolerancia al retinol y correcto protocolo de limpieza de la piel, al mismo tiempo que utilizar tecnología como el láser vascular, la luz pulsada intensa o la terapia biofotónica. Todo a la vez, considerando los ritmos del paciente, y siempre de forma individualizada, redundará en una mejoría drástica de los síntomas y en la restauración de la piel en unos meses.

Cuando empecé a tratar a pacientes con rosácea en mi consulta pude observar cómo muchos viven intensamente sus sensaciones en la piel. Después de mostrarles cuánto pueden mejorar con un adecuado plan de tratamiento y ayudarles a conocer el funcionamiento de su piel, he podido comprobar cómo vuelven a sus actividades sociales con normalidad, recuperan su autoestima y aprenden a vivir en su piel.

Quiero agradecer a Mar Parras, a la que admiro por su trabajo e ilusión en este proyecto, su confianza al encargarme este prólogo. Para mí es un privilegio introducir esta tercera edición de la revista digital Mahalo, dirigida a todos los pacientes con rosácea, protagonistas de esta unión entre profesionales que trabajamos a diario para conocer y tratar mejor esta enfermedad y para que nuestros pacientes logren sentirse a gusto en su piel.

Con cariño,

Dra. Paula Aguayo

Dra. Paula Aguayo

Dermatóloga

@dra.paulaaguayo

Clínica dermatológica y estética Dermacenter

EL ESTRÉS Y LA PIEL

El estrés es una respuesta normal y fisiológica de adaptación que forma parte de nuestras vidas. De hecho,

¿Quién no ha sufrido estrés alguna vez?

Esta reacción adaptativa tiene como objetivo permitirnos mantener un estado de alerta de forma más o menos prolongada. Esto se traduce en nuestro organismo, a nivel hormonal, con un aumento principalmente de cortisol – aunque también de adrenalina y otros mediadores inflamatorios, como la histamina – lo cual puede inducir en nuestros órganos, y concretamente en nuestra piel, un estado proinflamatorio.

La relación entre el estrés y la piel cobra gran importancia en el momento en el que vivimos, ya que la gran mayoría de nosotros experimentamos estrés en nuestro día a día, y éste puede tener (y tiene) un impacto negativo en nuestra piel.

Vivir situaciones de estrés es fisiológico, e incluso bueno, pues es la forma de nuestro organismo de mantenernos vigilantes y alerta ante situaciones que nos pudieran generar cierta incomodidad, y en otras en las cuáles queremos que todo vaya bien y nos esforzamos por dar el 100% de nosotros mismos. **El problema llega cuando esta sensación de estrés se torna mantenida en el tiempo y "cronifica",** aumentando nuestra sensación de disconfort y ansiedad ante casi cualquier estímulo diario.

Cuando esto ocurre, podremos notar a medio o largo plazo falta de luminosidad en la piel, adquiriendo ésta un tono más apagado, un envejecimiento prematuro y un aumento en la producción de sebo o grasa cutánea.

Las hormonas liberadas e inducidas por el estrés que, como hemos comentado, son principalmente cortisol, adrenalina, histamina y otros mediadores de la inflamación, van a alterar la barrera cutánea. Esto provoca empeoramiento de patologías inflamatorias crónicas previas y, además, vuelve la piel más vulnerable a irritantes y alérgenos.

Los mecanismos por los que el estrés puede alterar la barrera cutánea son diversos, y los podemos resumir básicamente en:

- **Aumento de la producción de sebo**, lo cual provocará agravamiento de patologías previas como acné y rosácea, sobre todo.
- **Disminución de la capacidad de la piel para retener la humedad: disminuye el TEWL de la piel** (pérdida de agua transepidérmica), lo cual clínicamente se manifestará por deshidratación, irritación y envejecimiento prematuro de la piel.
- **Alteración de la microbiota cutánea**.

Por tanto, **el estrés puede exacerbar afecciones cutáneas ya existentes**, como son el eccema, la psoriasis, la rosácea o el acné, produciendo brotes de lesiones, picor y rojeces. Incluso puede afectar al ciclo normal de crecimiento del pelo, siendo una de las causas principales de caídas de cabello bruscas, como es el efluvio telógeno.

Dr. Eduardo Esteban

Dermatólogo experto en acné, rosácea y otras dermatosis inflamatorias crónicas

@dr.estebanderma

CLÍNICA DR. MORALES RAYA

docmoralesraya.com

Además del estrés entendido como respuesta intrínseca y fisiológica de nuestro organismo, debemos saber que también tiene su equivalente a nivel celular en nuestra propia piel, en forma de estrés oxidativo. Este último estrés es una respuesta natural de las células por el hecho de ir envejeciendo y por la exposición a factores ambientales (lo que, a día de hoy, denominamos exposoma), lo que conlleva a la formación de radicales libres, los cuales tienen también un papel proinflamatorio.

La falta de sueño, la contaminación ambiental, el exceso de exposición solar, el tabaco, el alcohol y el consumo o abuso de ciertos alimentos (refrescos, azúcares refinados, grasas saturadas o trans, ultraprocesados o el exceso de carnes rojas) también precipitan en nuestra piel un aumento del estrés oxidativo. También los cambios hormonales, incluso pueden tener un impacto en la forma en la que la piel responde a este estrés y pueden tener un impacto en la salud cutánea.

Es importante asimismo destacar que la genética influye en la forma en que la piel responde al estrés. **Algunas personas pueden tener una predisposición genética a enfermedades de la piel**, lo que hace que sean más susceptibles a desarrollar problemas cutáneos relacionados con el estrés.

¿Qué podemos hacer para reducir el estrés y mejorar la salud de la piel?

Dicho todo esto, ¿qué podemos hacer para reducir el estrés y mejorar la salud de la piel? Lo principal sería intentar “combatir” o “extinguir” aquellos estímulos que consideramos estresantes, o bien, intentar paulatinamente conseguir que dejen de serlo en gran medida. Será necesario trabajar técnicas de relajación, como la meditación o el yoga. El ejercicio físico regular ayuda mucho también a regular esta sensación y este estado de alerta mantenido.

Para combatir el estrés oxidativo, aparte de evitar en la medida de lo posible los factores mencionados y de llevar una dieta mediterránea y sana, rica en frutas, verduras, frutos secos y pescados ricos en ácidos grasos esenciales, disponemos de activos antioxidantes en el mercado. Entre los más importantes se encuentran la vitamina C, el resveratrol, el ácido ferúlico, la vitamina E o tocoferol y, también, la niacinamida. El uso de estos compuestos, bien de forma aislada o bien combinados en serums, emulsiones o cremas, puede ser muy beneficioso para proteger la piel del estrés oxidativo, sobre todo si además los combinamos a diario con una fotoprotección adecuada a nuestro tipo de piel.

> El estrés es una respuesta normal y fisiológica de adaptación que forma parte de nuestras vidas

En conclusión, el **estrés y la piel están muy relacionados entre sí** y cada vez se conocen más los mecanismos implicados en este proceso. Destacar la importancia de tomar medidas para reducir el estrés, como son el ejercicio físico regular, las técnicas de relajación, la alimentación saludable y una adecuada rutina cosmética de la piel. De esta forma podremos restablecer una adecuada función barrera cutánea y conseguiremos mantener nuestra piel sana.

BIBLIOGRAFÍA

- Reich A, Wójcik-Maciejewicz A, Slominski AT. Stress and the skin. G Ital Dermatol Venereol. 2010;145:213-9.
- Passeron T, Zouboulis CC, Tan J, Andersen ML, Katta R, Lyu X, et al. Adult skin acute stress responses to short-term environmental and internal aggression from exposome factors. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2021;35:1963-75.
- Marek-Jozefowicz L, Czajkowski R, Borkowska A, Nedoszytko B, Żmijewski MA, Cubała WJ, et al. The Brain-Skin Axis in Psoriasis-Psychological, Psychiatric, Hormonal, and Dermatological Aspects. Int J Mol Sci. 2022 Jan 8;23:669-70.
- Sowińska-Gługiewicz I, Ratajczak-Stefańska V, Maleszka R. Role of psychological factors in course of the rosacea. Rocz Akad Med Bialymst. 2005;50:49-53.
- Chen Y, Lyga J. Brain-skin connection: stress, inflammation and skin aging. Inflamm Allergy Drug Targets. 2014;13:177-90.

COEXISTENCIA PIEL GRASA Y PIEL SECA

Sólo existen **tres tipos de piel, la grasa, la normal y la seca**. “Piel sensible, piel mixta…” no son tipos de piel, sino que en realidad son estados alterados de la misma.

Piel seca

La **piel seca** sí es una condición de la piel. Este tipo de piel presenta descamación en la epidermis, con agrietamiento y fisuras… La textura en estos casos es áspera y rugosa. Es una piel susceptible a la aparición de eccemas y que, a menudo, es menos elástica y consistente. Este tipo de pieles son la consecuencia del debilitamiento de la barrera lipídica. Esta es la que se encarga de protegernos frente a los patógenos y de evitar que se produzca la pérdida transepidérmica de agua. Pero ¿Por qué se produce este fenómeno? Por una merma en las proteínas y lípidos que dan cohesión a la estructura cutánea. Para explicarlo, históricamente se ha recurrido al símil del muro de ladrillos, en el que estas proteínas y lípidos representan el cemento que da sustento a los corneocitos (células mayoritarias de las que se compone la epidermis). En las pieles secas, a este entorno extracelular le falta consistencia intercelular, el cemento que une estos corneocitos, y por eso, se produce un desequilibrio en la función barrera de la piel. Es por esto por lo que la piel seca, en muchas ocasiones, es el preludio de la atopia cutánea.

Debemos diferenciar la piel seca de la deshidratada. Es importante entender que la deshidratación, la sensibilidad y la reactividad no son condiciones de la piel, sino estados alterados de la misma. La piel puede tener ciertos condicionantes de base y adquirir otros. La deshidratación es algo **adquirido**, y por lo tanto, algo que se puede tratar y revertir.

La piel seca debe considerarse, por tanto, una condición **crónica**. Su origen suele estar en una disfunción de carácter genético. La dermatitis atópica es la manifestación más popularmente conocida asociada a la piel seca. Y no es casual que esta enfermedad inflamatoria de la piel aparezca habitualmente durante la primera infancia. Este dato refuerza la idea de este componente congénito de la piel seca.

Además de la sequedad innata (o constitucional), también existe la sequedad cutánea adquirida por factores externos, como lo son:

- El **clima y condiciones ambientales extremas**.
- **Determinados hábitos** como las duchas largas, nadar o lavado excesivo de manos, jabones o geles de ducha agresivos…
- **Tratamientos médicos** como la isotretinoína, antineoplásicos o fármacos antiretrovirales.
- **Enfermedades sistémicas** como afecciones tiroideas (hipotiroidismo), linfomas, enfermedad renal crónica, estados carenciales y déficit nutricionales.

Dra. Alejandra Reolid

Dermatóloga especializada en acné, rosácea, manchas, melasmas, láser y cirugía

@dra.alejandrareolid

CLÍNICA EGUREN

dermatologiayesteticaeguren.es

Algo a tener en cuenta, es que la piel seca funciona como si de un boomerang se tratara. La piel seca aparece con frecuencia en los niños, decae durante la adolescencia, momento en el que se activan las glándulas sebáceas, y hace su reaparición estelar en la madurez. Esto ocurre porque con los años, tanto las glándulas sebáceas, como las sudoríparas van perdiendo funcionalidad. A esto podemos sumarle el afinamiento de la dermis inherente al paso del tiempo y el engrosamiento de la capa córnea por el efecto del daño solar acumulado. Es decir, un desbarajuste de cuidado, que al final llama de nuevo a la sequedad. Por eso, la prevalencia de xerosis o piel seca aumenta fisiológicamente con la edad.

Piel grasa

En la otra cara de la moneda esta la **piel grasa**. Como he dicho antes, la activación de las glándulas sebáceas, responsables de producir el sebo de nuestra piel, se da en la pubertad. Concretamente entre los 10 y los 12 años. Una vez más, son las hormonas las responsables del asunto. Y es que, durante la adolescencia, los niveles de andrógenos suben como la espuma y lo hacen sin distinción de sexo. Al influir sobre las glándulas sebáceas, estas aumentan su actividad y producen más sebo. Por tanto, lo fundamental es entender que la piel grasa aparece a partir de un determinado momento y que, en mayor o menor medida, afecta a la gran mayoría de la población. Podría decir, sin riesgo alguno a equivocarme, que el 90% de las mujeres tienen la piel grasa. En los hombres, este porcentaje es aún mayor, dado que sus niveles de andrógenos son de forma basal, superiores.

> Sólo existen tres tipos de piel, la grasa, la normal y la seca

Pero el hecho de que la piel grasa sea tan frecuente, no implica que no debamos tratarla. Debemos aplacar la hiperfunción de las glándulas sebáceas, ejercer un control sobre el exceso de grasa y restaurar la función barrera de la piel. Porque sí, en este caso también puede verse notablemente alterada. **El desequilibrio puede venir, tanto por sequedad, como por exceso de grasa**. Las pieles grasas pueden, y de hecho ocurre con muchísima frecuencia, deshidratarse. La grasa, cuando es excesiva, altera la composición de la capa córnea. En función del tipo de sebo (porque no todos son iguales) se producirá menor o mayor grado de irritación. Pero, en cualquier caso, esto, con el tiempo, terminará produciendo un desequilibrio, que a su vez, provocará una inactivación celular. Esto significa que las células, que antes eran capaces de retener el agua, ahora la pierden. Y nos volvemos a encontrar en un lugar común entre la piel seca y la piel grasa. Y ese punto es la deshidratación.

Esto desmonta por completo la idea de **la piel mixta. La piel mixta sencillamente no existe, es un error de concepto**. Lo que sí puede existir es una piel grasa, que precisamente por exceso de grasa, ha terminado deshidratándose por zonas. Este tipo de “sequedad” no tiene su origen en la falta de agua, sino en el exceso de grasa. La deshidratación viene después. ¿Cuáles son las áreas secas de las supuestas pieles mixtas? Aquellas donde tenemos un menor número de glándulas sebáceas. Estas pieles no van a necesitar tratamientos combinados de cosméticos específicos para piel seca y piel grasa; lo que van a necesitar es reducir el tamaño y la producción de las glándulas sebáceas, y restaurar la función barrera de la piel.

Piel normal

Por último, tenemos a la **piel normal**, que es la piel que no es ni seca, ni grasa. Y ¿En que porcentaje se da este tipo de piel? Pues rara vez, la verdad. Es el tipo de piel más codiciado, pero también el menos frecuente. Como idea está genial, pero en la práctica, en la población general, **tiene poca presencia**.

Me duele

El tiempo se detiene
como si no pasaran las agujas del reloj,
el fuego arde encendiendo mi tez,
el rubor se instala para quedarse.

Soledad, amiga en mis noches de insomnio.

Momentos que pasan por delante y no aprecias.

Ese deseo de calmar la sed de mi alma,
esperanzas por un mundo nuevo,
en el que tu reflejo sea tu mejor versión.

ROSÁCEA EN MIS SENTIDOS

ROSÁCEA Y GESTIÓN EMOCIONAL

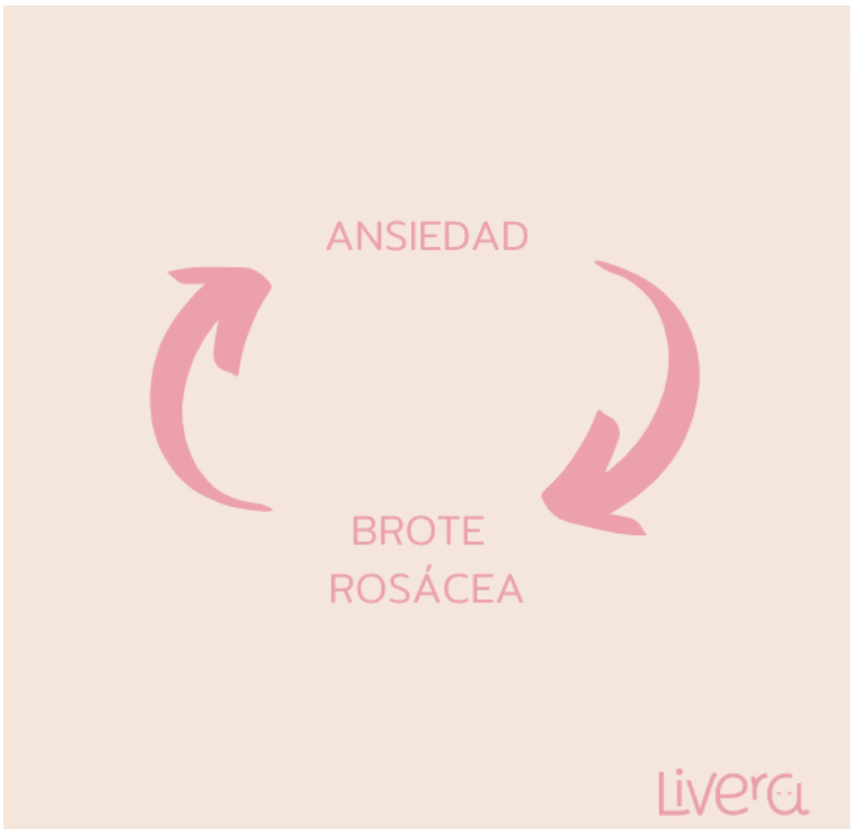
La rosácea es una condición cutánea que causa enrojecimiento, granitos, vasos sanguíneos perceptibles... en la cara.

Se ha visto que su aparición es multifactorial y que el estrés y ansiedad son un factor precipitador y mantenedor de la rosácea. Por ello, en algunos casos es importante que el tratamiento de ésta sea multidisciplinar, siendo varios especialistas quienes intervengan, si fuera necesario, para una mayor eficacia en el tratamiento.

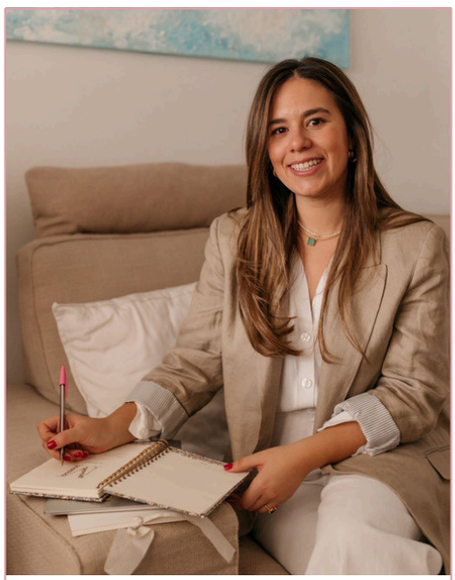
En este artículo vamos a centrarnos en la parte psicológica de la rosácea y cómo afecta a la persona que lo sufre.

Hablemos de la ansiedad

La ansiedad tiene un papel importante en el desencadenamiento de un brote y su posterior curso. Es un círculo vicioso donde factores estresantes que me generan ansiedad pueden desencadenar el brote y éste mismo (y cómo lo vive la persona) puede generar mayores niveles de ansiedad, lo que hace que el brote se mantenga o incluso, empeore.



Por ello aprender a escuchar a mi cuerpo, a la rosácea, entender el mensaje que nos viene a dar, identificar si detrás hay ansiedad, qué es lo que la puede estar causando y gestionarlo de una manera favorable puede ayudarnos, y mucho.



Dra. Inés María Romero

Psicóloga,
Fundadora de Livera

@livera.es

LIVERA

livera.es

Gestión emocional

Las emociones no son buenas ni malas, son mensajeras que vienen a darme un mensaje que, si estoy dispuest@ a escuchar, es muy valioso para poder hacerme cargo de ello y mejorar una situación.

Por ejemplo, el enfado normalmente viene a avisarme de que hay una situación que está siendo injusta y que me vendría bien poner un límite. Por su lado, la tristeza normalmente avisa de la pérdida o sensación de pérdida de algo o alguien y trata de que pida ayuda, un abrazo y que me cuide.

Y la ansiedad,

¿qué viene a decirme?

La ansiedad es una alarma que nos viene a decir que hay un incendio en algún lado. Y, claro, muchas veces nos centramos en apagar la alarma en lugar de indagar de donde viene el fuego. Es como la punta de un iceberg, viene a decirme que hay algo en algún área de mi vida y que tengo que poner el foco ahí para poder gestionarlo.

Puede ser una época de pico de trabajo y viene a avisarme de que tengo que cuidarme más, puede ser una relación que no me está haciendo bien y viene a decirme que me vendría bien distanciarme, puede ser una lista de cosas que “tengo” que hacer para que deje de procrastinarlas, puede ser que ha detectado que me hablo mal...

> Si no damos un espacio para escucharnos y mirar hacia dentro, nuestro cuerpo seguirá gritando

Por otro lado, aquí vamos a ver **estrategias para reducir los niveles de ansiedad.**

Yoga, ejercicio que me hace estar en el presente y conectar con mi cuerpo, así como aprender a respirar.

Meditación, aprendemos a estar en el presente, dejar pasar nuestros pensamientos..

Autocuidado, dedicarnos tiempo a nosotros como parte esencial del trabajo de gestión emocional.

FÍSICO

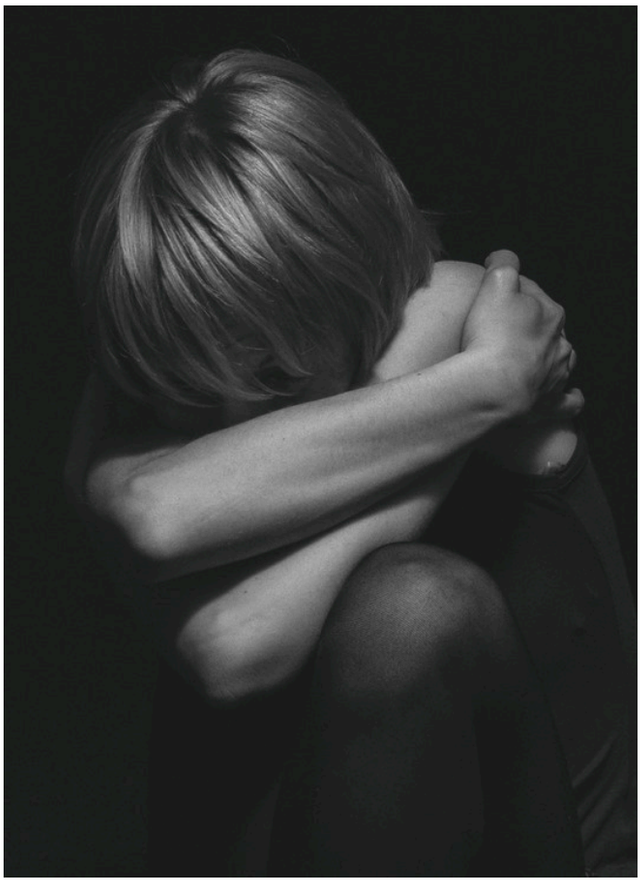
- Comida.
- Ejercicio.
- Rutina Facial.
- Descansar y una buena higiene del sueño.
- Ir a las revisiones médicas.

RELACIONAL

- Rodearme de gente con quien me siento segura.
- Poner límites y decir que no.
- Pedir ayuda cuando lo necesito.

EMOCIONAL

- Dar un espacio a las emociones, escribir lo que siento, hacer un diario emocional.
- Permitirme sentir y no bloquear las emociones.
- Pedir ayuda e ir al psicólogo si siento que lo necesito.



Trabajando el autocuidado además, estamos trabajando la posible baja autoestima, que también es un elemento que suele estar presente en las personas que padecen rosácea.

Existen 4 elementos importantes dentro de la autoestima que sería interesante trabajar:

- **El autocuidado**, ya visto anteriormente.
- **Autodiálogo**, la importancia de hablarme bonito siempre, como si fuéramos nuestra mejor amiga.
- **Autorrespeto**, poner límites, decir que no, priorizar nuestras necesidades..
- Autoconocimiento, conocer mis valores, mis cualidades y potenciarlas, valorar mis logros..
- **Autoaceptación** como elemento clave en la rosácea. Aprender a no luchar contra ella, entender que no nos define y poder aceptarnos con ella, aunque no sea lo que querríamos en ese momento.

A ti, que me estás leyendo, mírate, cuídate, priorízate y quiérete.

DOBLE LIMPIEZA EN ROSÁCEA

En este artículo os vengo a contar sobre **uno de los pasos más importantes en cualquier rutina facial, la limpieza**, pero especialmente la doble limpieza. Ya sabemos que este paso del skincare es clave para tener una piel sana en todos los aspectos, incluso en esas pieles con alguna alteración como la rosácea.

Esta afectación cutánea como es la rosácea, que cursa con rojeces acusado (normalmente) al sobrecrecimiento de un ácaro conocido como Demodex folliculorum que se alimenta del sebo producido por nuestras glándulas sebáceas, provocando así una alteración de la barrera cutánea, una inflamación crónica de la superficie de la piel y, en consecuencia, un aumento en cuanto a la demanda vascular (mayor visibilidad de vasos sanguíneos), dando lugar a la aparición de las telangiectasias.

Además, este tipo de pieles cursa con tirantez, sequedad y un alto grado de sensibilidad cutánea, al igual que sensaciones típicas de esta patología como pueden ser ardor, calor y rubor (el conocido flushing).

Pasemos a lo interesante de este artículo, **¿cómo debo de realizar mi doble limpieza si tengo rosácea?**

Lo primero que quiero contarte es en qué consiste la doble limpieza. Como su propio nombre indica, consiste en realizar dos veces el acto de limpieza, aunque con ciertas particularidades. Veamos de que se trata.

El primer paso de esta doble limpieza:

Consiste en utilizar un **limpiador de naturaleza oleosa**, es decir, grasa. Sí, has leído bien, grasa. Y te preguntarás, ¿por qué es necesario usar un limpiador oleoso?

En la rutina de día aplicamos numerosos cosméticos con diferentes texturas y composición. Pero además de los cosméticos, a lo largo de nuestra jornada diurna, estamos en contacto con partículas contaminantes que se depositan sobre nuestra piel, así como el sudor y sebo generado a lo largo de todo el día.

Para eliminar toda esta suciedad debemos emplear estos tipos de limpiadores. Lo que van hacer es tener afinidad por la grasa (ya que grasa y grasa se gustan), separándola de tu piel y permitiendo así su eliminación. Todo esto lo hacen gracias a la formación de micelas, es decir, una especie de cápsulas en cuyo interior guardan este tipo de sustancia, reteniéndola y permitiendo que con el agua, se vayan por el desagüe. Esto se produce gracias a los tensioactivos (también conocidos como surfactantes), sustancias que tienen una forma parecida a un alfiler con dos partes claves, la cabeza (que tiene preferencia por el agua) y el cuerpo (que tiene preferencia por la grasa).

En función de lo que queramos encapsular, la orientación de estos tensioactivos será de una manera u otra.

Jorge Mata

Farmacéutico especializado en dermocosmética y formulación

@jor.skin

Asesoría / jorskin-care

Para que lo veas mucho más visual, te voy a dejar la forma de actuación de estos tensioactivos.

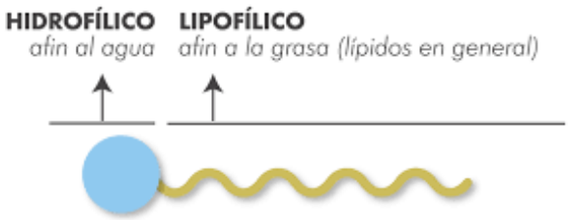


FIGURA 1. Estructura de un tensioactivo.

Teniendo este esquema delante y contando con que en la superficie de nuestra piel se acumula grasa, restos de cosméticos, protectores solares y, si fuese el caso, maquillaje corrector (para camuflar las posibles rojeces), estas se van a ver atraídas por la cola (la que es afín por la grasa).

> Uno de los pasos más importantes en cualquier rutina facial es la limpieza, pero especialmente la doble limpieza

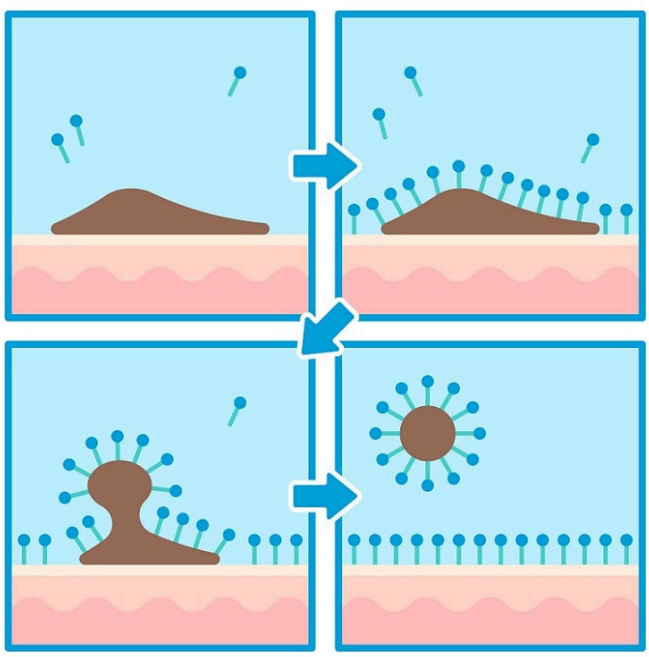


FIGURA 2. Actuación de tensioactivos

(Fuente: https://www.lifeder.com/tensoactivos/)

El segundo paso de la doble limpieza:

Se basa en usar en este paso un **limpiador de base acuosa**. ¿Para qué? Nos ayudará a completar la limpieza del rostro, permitiendo así eliminar los posibles restos del primer paso y, además, actuar en algunos signos y síntomas de la rosácea.

En este caso, podremos usar limpiadores que contengan activos con acción calmante, antiinflamatoria, reparadora/regeneradora de la función barrera e hidratante (bisabolol, pantenol, niacinamida, ácido hialurónico) o aquellos que tengan cierta acción seborreguladora, queratolítica y/o comedolítica y antibiótica (ácido salicílico, niacinamida o té verde, entre otros).

Consejos

Una vez finalizado el paso de la doble limpieza, también os dejo unos consejos bastante útiles a tener en cuenta durante y después:

- En cuanto a la **temperatura del agua**, intentar que sea siempre templada, ya que evitaremos que la piel (en este caso la piel con rosácea) se vea alterada con los cambios de temperatura y comience a enrojecerse.

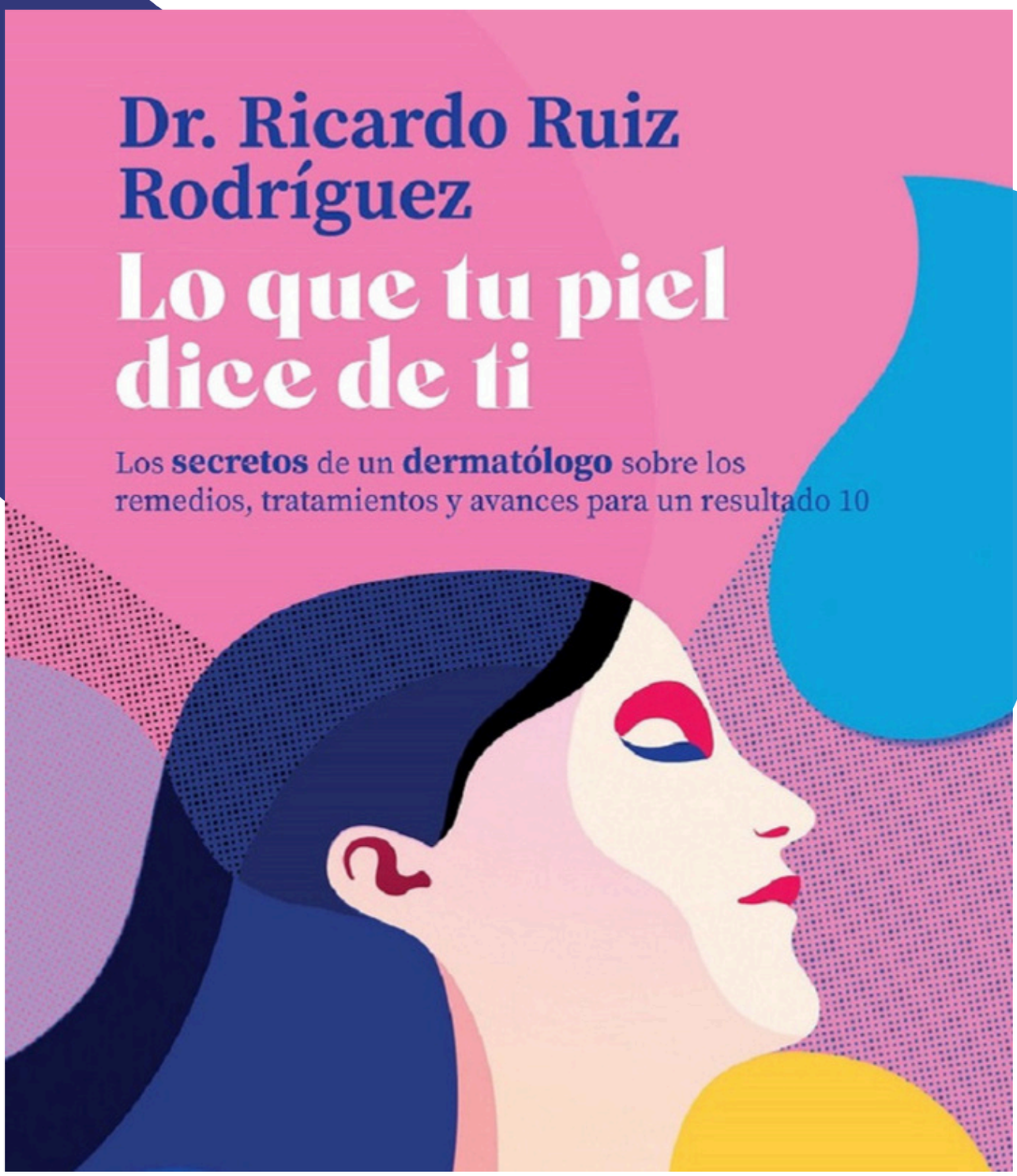
- Si eres de los que usa dispositivos electrónicos de limpieza, te aconsejo que mejor los evites, ya que **la fricción** puede aumentar el componente inflamatorio y, en consecuencia, un aumento del enrojecimiento y disconfort de nuestra piel.

- A la hora del **secado**, nunca fricciones con la toalla tu rostro. Realiza mejor toques suaves (secaremos igual nuestro rostro).

- Intenta que el **tejido** de la toalla sea de algodón, va a ser mucho más suave con tu piel.

Y recuerda...

Para tener una piel sana y bonita, todo empieza con una buena limpieza facial.



LIBRO ESCRITO POR

Ricardo Ruiz Rodríguez

@ricardoruizdermatologo

Nuestra piel es única. Habla de nosotros, da un mensaje sobre cómo somos, tanto si la cuidamos, como si la tratamos de forma natural. Pero seguir determinados consejos prácticos y rigurosos va a repercutir en una mejor calidad de vida.

El Dr. Ricardo Ruiz, uno de los dermatólogos más renombrados de la actualidad, experto en la piel sana y la piel enferma, nos ofrece sus secretos y los últimos avances para que logremos un resultado 10 en el cuidado del que es el órgano más grande de nuestro cuerpo y también el más visible.

Las causas ocultas del acné

¿Tiene cura la rosácea?

Qué hacer para que las mascarillas no estropeen tu piel

¿Cómo saber si un lunar es peligroso?

"Fake news" sobre el pelo

La verdad de las cremas y otros cosméticos

Cómo rejuvenecer el cuello y las manos

¿Qué se hacen los hombres que se cuidan?

Qué dieta debo seguir para mejorar mi piel

Premio Extraordinario de Licenciatura, es dermatólogo oncológico y estético. Se formó en el Hospital 12 de Octubre de Madrid, en la prestigiosa Clínica Mayo y en la Universidad de California San Francisco.
Autor de cinco libros y de numerosos artículos científicos, es ponente habitual en la Academia Americana de Dermatología. Quiso traer la metodología americana a España, y rodeándose de los mejores especialistas españoles, inauguró hace tres años el primer "hospital de la piel", la Clínica Dermatológica Internacional, que cuenta con quirófanos, laboratorio de anatomía patológica y un auditorio de formación. En ella se realiza dermatología clínica, oncológica, pediátrica y estética con un magnífico nivel de excelencia. Por ello ha sido elegida por cuarto año consecutivo "la mejor clínica dermatológica monográfica de España", según el Monitor de Reputación Sanitaria. El lema que aparece pintado en sus paredes es: "Que nadie salga de aquí sin sentirse mejor o un poco más feliz".

Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez
Director del Hospital de la piel - Clínica Dermatológica Internacional @clinicacdi

EL MAQUILLAJE Y LAS PIELES SENSIBLES

En Saigu Cosmetics recibimos constantemente **mensajes de personas con pieles sensibles** o afecciones cutáneas, incluida la rosácea, que nos dicen que gracias a nuestros productos **se han vuelto a poder maquillar después de mucho tiempo**, que son los únicos que no les generan reacción en la piel e incluso que se la ven mejorada con el uso. Nos hace muchísima ilusión cuando nos llegan estas opiniones y nos da aliento para seguir trabajando duro cada día en el laboratorio, porque es precisamente lo que buscamos al formular cada cosmético. Pero hay mucha confusión sobre **por qué algunos productos son más irritantes que otros** y queremos derribar algún que otro mito.

Derribando mitos

Lo primero que hay que saber es que **no existe ni un solo producto** sobre el que se pueda asegurar al 100% **que no le va a generar una reacción a nadie nunca**. De hecho, sabes que se utiliza el concepto 'hipoalergénico' que significa, poco o bajo, sin embargo, no existe el 'no alergénico'. Los ingredientes cosméticos, tanto los naturales como los sintéticos, son un mundo, cada una de nuestras pieles es un universo y **cada día se desarrollan alergias a más sustancias diferentes**.

Nos gusta empezar por aquí ya que, como somos **una marca de cosmética y maquillaje natural**, muchas personas pueden pensar que esa es la razón por la que nuestros productos les van bien, pero no es así. De hecho, está muy extendida la idea de que **lo que proviene de la naturaleza es más sano** o menos perjudicial que lo que se sintetiza en un laboratorio. Y esto podría ser así si viviéramos en un mundo de blancos y negros, de verdades universales y falsedades categóricas. Pero, como convivimos con una infinita escala de grises y también una nutrida gama de colores y matices, tenemos que precisar.

Los productos que desarrollamos en Saigu no son buenos para tu piel sensible porque los hayamos formulado en su inmensa mayoría con ingredientes naturales, sino porque, **dentro de los ingredientes naturales, hemos elegido los que son más biocompatibles.** Esto significa que su composición y estructura química es muy similar a la de la propia piel y ese es el motivo por el que no las interpreta como un agente externo y no tiene que generar una reacción para defenderse de él.

Gerard Prats

Cofundador y
COO de Saigu Cosmetics

@geratsert

SAIGU COSMETICS

@saigucosmetics

saigu.es

> No existe ni un solo producto sobre el que se pueda asegurar al 100% que no le va a generar una reacción a nadie nunca

Se podría decir que es más una cuestión filosófica o de valores. Buscamos crear productos para todas las pieles y por eso **los formulamos teniendo en mente las más sensibles**. Por ejemplo, todo producto cosmético que sale al mercado tiene que pasar un *patch test* de irritabilidad cutánea (que, por supuesto, se hace en personas y no en animales). Este se puede hacer en pieles normales o se puede pedir (y también pagar extra para que lo hagan) en pieles sensibles, que es lo que hacemos siempre en Saigu. De esta manera nos aseguramos de que **realmente cubra el máximo rango de tipos de piel**.

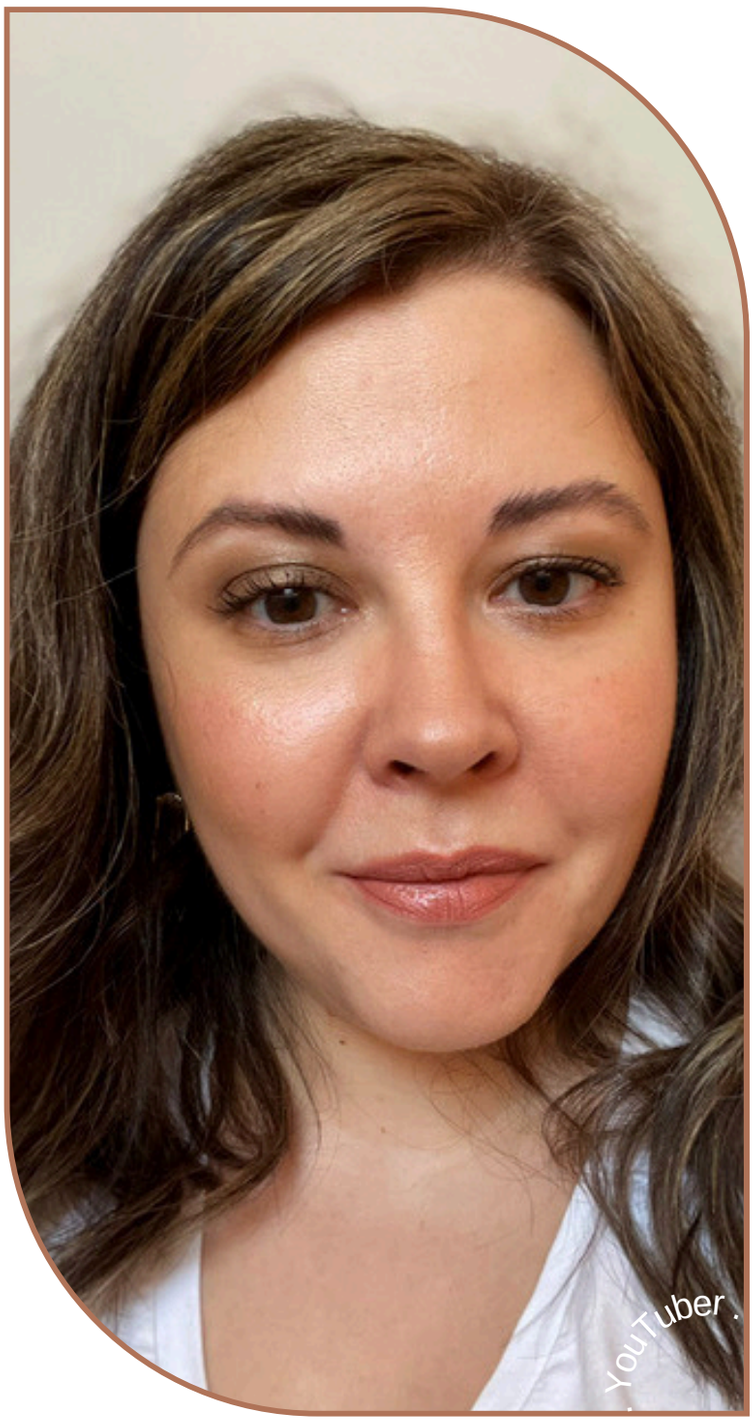
Como decíamos al principio, tenemos claro que por muchos tests y por mucho que nos esmeramos en la selección de los ingredientes más amables, **siempre habrá alguna piel que reaccione**. Por eso, desde que fundamos Saigu en 2019, tuvimos claro que no queríamos que hubiera ninguno de nuestros productos cogiendo polvo en un cajón. Ya no solo porque te ha generado alergia, sino porque no te gusta, no te ves bien cuando te miras en el espejo o no te queda como en la web. Así que decidimos que **los cambios y devoluciones serían gratuitos** a pesar de haber abierto y probado el producto.

Esto hace que, por supuesto, ese producto no se pueda volver a vender por motivos de higiene y seguridad. Pero **preferimos asumir nosotros ese gasto, a que te quedes tú con la frustración** de que no te haya funcionado como esperabas. Además, eso nos compromete a decir toda la verdad y nada más que la verdad más objetiva en nuestros canales de comunicación sobre los productos. Porque, si nos fuéramos por las ramas y nos enredáramos con adjetivos superlativos publicitarios, entonces tendríamos que pagarlo en las devoluciones que, de momento y afortunadamente, son inferiores al 1% de los pedidos.

Por todo esto, entenderás que Saigu no vio la luz solo para ganar dinero, que hay un propósito muy arraigado detrás de todo lo que hacemos y que trabajamos muy duro para ser coherentes con nuestros valores. Y también **puedes entender que se nos llegue a caer una lagrimita** cuando una persona con la piel sensible o una afección que la lleva martirizando media vida, nos escriba y nos dé las gracias porque ha podido volver a darle un toque de creatividad a su rostro.

¿Gracias? No hay de qué,
gracias a ti por confiarnos tu piel.

Paula Osma



YouTuber . YouTuber . YouTuber

Apasionada del maquillaje y de la cosmética, cuenta su experiencia para ayudar a otras personas a convivir con la patología.

Hola, mi nombre es Paula, y voy a contaros cómo ha sido y es mi experiencia con la rosácea.

Allá por el año 2013 me enfrenté de lleno con mi rosácea. No había casi información sobre el tema en internet, pero todas mis sospechas me llevaron a pensar que tenía la enfermedad. Mis síntomas eran un fuerte enrojecimiento y picor en las mejillas, descamación en la barbilla y alrededor de los labios y unos pequeños granitos que salían en las mejillas, pero que desaparecían sin dejar marca. El brote estaba ahí y por más cremas que probaba, porque pensaba que mi piel era seca, peor se me ponía la cara.

Decidí ir a una primera dermatóloga que me prohibió maquillarme y me mandó unos antibióticos orales para eliminar la infección. Y sin un diagnóstico claro, pues pensaba que podía ser algún tipo de alergia, me dijo que la cosmética llegaba donde llegaba, pensando ella que yo era una obsesiva de la cosmética, cuando lo único que quería conseguir era mejorar mi piel. Su tratamiento no funcionó.

"La rosácea es una respuesta exterior a algo que puede que nos esté doliendo interiormente"

@paulaosma

www.youtube.com/@paulaosma3112

Llamé a una amiga que vivía fuera de León, que padecía rosácea y que tenía su dermatólogo en mi ciudad. Me dio su contacto y fui a la consulta. Nada más verme me dijo: "Tú tienes rosácea". Fue una mezcla de desahogo y frustración. Por fin sabía lo que me pasaba, pero al mismo tiempo sabía que el camino era largo. De hecho, me dijo que no era algo nuevo, que siempre había tenido esa condición de enrojecimiento en las mejillas y que buscase fotos de cuando era pequeña. Y efectivamente, ahí estaba mi piel con rosácea. Don Miguel era parco en palabras, no se andaba con rodeos y en menos de diez minutos tenía diagnóstico y tratamiento. Me mandó una fórmula magistral y me dio una hoja de papel con todas las cosas que se prohibían hacer con la rosácea. Una lista que terminaba con todo lo que me gustaba hacer. Adiós a los spas o saunas, a los baños prolongados en la bañera, al deporte, al alcohol y a evitar los cambios de temperatura bruscos entre otros... para mí, todo un despropósito. Me mandó volver en dos meses si mi piel no mejoraba con la fórmula y me advirtió que mi piel empeoraría con la medicación, pero que no lo abandonara bajo ningún concepto, pues la infección que no había salido al exterior, saldría con el tratamiento, y se vería la realidad de la rosácea que permanecía aún oculta. Lo bueno es que me permitía maquillarme y así por lo menos podía camuflar el estado de mi piel.

Pasaron los dos meses y mi piel aun no estaba bien, con lo que Don Miguel me mandó Isotretinoína, un fármaco temido por sus efectos secundarios. Cuando me lo recetó entré en pánico y la verdad es que me daba pavor iniciarme con el tratamiento por todo lo que había leído sobre el tema. Sin dudarlo, él me espetó: "¿Ves esas dos fotos de ahí? Son mis dos hijas. ¿Crees que las daría algo que las hiciese daño?" En ese momento me puse roja y dije: "No, por supuesto". Así que comencé a tomar el medicamento y empecé a percibir cómo en una semana mi piel era otra. Estaba libre de granitos y su aspecto había mejorado notablemente. Estuve con el tratamiento 4 meses, justo durante el verano, lo que hizo que mis hábitos cambiaran por completo, puesto que no podía tomar el sol bajo ningún concepto. Era como un vampiro huyendo de los rayos de luz solar.

Empecé a mirar INCIS y a preocuparme por mi piel más que nunca. Cambié toda mi rutina cosmética por productos adaptados a mi piel sensible, grasa y con rosácea, buscar qué ingredientes me iban bien y de los que debía huir despavoridamente.

> Había vencido la primera batalla contra la rosácea, pero no la guerra

Volví a la consulta para ver si por fin me daba el alta y así fue. Mi piel estaba curada pensaba yo. Había vencido la primera batalla contra la rosácea, pero no la guerra.

Hubo otros brotes, más o menos complicados. Hubo rosácea ocular que me duró meses hasta tener los ojos completamente bien. Hubo otros episodios de revés y de dolor. Otros episodios de volver a empezar. Por suerte, contaba con mi marido y mi familia para recuperar la confianza en mí misma y luchar contra la enfermedad. Sin embargo, no lo fue para algunos amigos, que no entendían que me tomase tantas molestias por un simple enrojecimiento en la piel. Alguno me dijo, que por qué luchaba contra mi condición de piel roja, y obviamente, le contesté que no estaba luchando contra mí misma, sino contra una enfermedad que me causaba molestias.

Por supuesto que ha habido gente que piensa que lo que tienes es “pecata minuta” o que se lo puedes contagiar. Pero para eso estamos aquí, para ser fuertes y mirar a los ojos a la enfermedad. No dejarnos aplacar.

> Decidí dar el salto a YouTube.
> Una plataforma donde iba a poder compartir mi experiencia

En 2016 y tras mucho meditarlo con la almohada, decidí dar el salto a YouTube. Una plataforma donde iba a poder compartir mi experiencia con la rosácea, mis consejos, mis tratamientos, mis vivencias, en definitiva, con una enfermedad que se lleva a cuestas siempre.

Mi experiencia en redes sociales ha sido siempre positiva, he dejado mi granito de arena para que mucha gente que se sentía como yo, pudiese ver un apoyo de un semejante. Algo que me parecía fundamental para que otras personas superaran los brotes sin miedo a flaquear. He conocido gente maravillosa a la que mi experiencia le ha servido para continuar su lucha personal con la enfermedad. Eso es lo que me ha enriquecido personalmente. Es lo que me impulsó a crear y lo que ha hecho que hoy por hoy la comunidad que creamos se haya nutrido y simbiotizado los unos de los otros.

Convivir con la rosácea no es fácil, sobre todo cuando estás en brote, pero te ayuda a conocerte, a saber cuáles son tus puntos débiles y fuertes, a mostrarte más o menos a los demás, a luchar y sanarte no sólo por fuera, sino por dentro.

La rosácea es una respuesta exterior a algo que puede que nos esté doliendo interiormente. Hablando con muchos de mis seguidoras y seguidores, existe latente una fuerte carga emocional en todo este problema. La ansiedad, la depresión, problemas que son desgraciadamente el día a día de mucha gente, lo que provoca que nuestra piel se revele, se sonroje y pida ayuda.

Sin duda todo está relacionado.

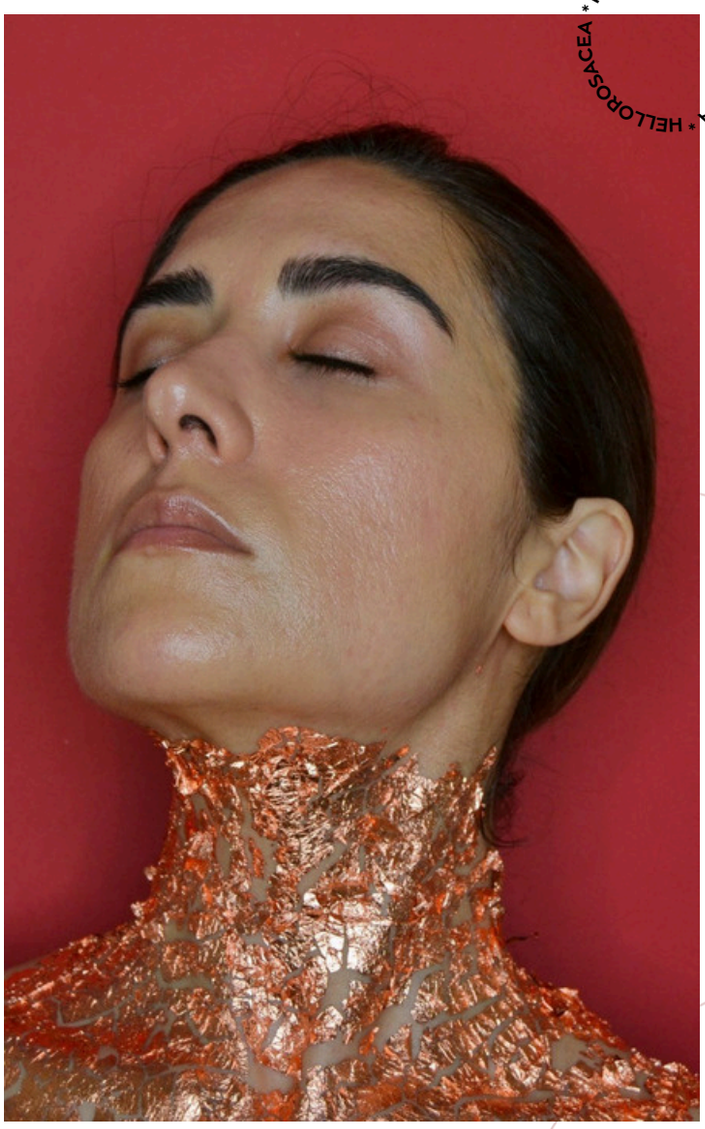
Nuestra piel es vulnerable igual que lo es nuestro interior, personas especialmente sensibles, intuitivas, duras y exigentes consigo mismas son las que padecen esta dolencia. El apoyo del entorno es fundamental. Un abrazo, una sonrisa pueden hacer que tu visión de ti mismo cambie por un instante, y ese instante puede aportarte seguridad frente a la rosácea.

Es tan importante que existan nuevas personas que cuentan sus experiencias con la rosácea, que existan nuevos puntos de vista, que se divulgue desde otros escenarios, que todo haga enriquecerse y quizás algún día dar con la cura contra esta enfermedad que nos hace a veces ocultarnos.

Por eso, el mes de abril es nuestro mes. Es donde podemos reivindicar que la piel con rosácea está en lucha. Donde medios como esta revista hacen visibles nuestra enfermedad, que no es contagiosa, pero es dolorosa no sólo por fuera sino por dentro. Donde salir y buscar nuevas formas de tratamiento, donde en definitiva unirnos frente a un mal que no nos deja ser nosotros mismos.

Quiero dar las gracias a Mar, por permitirme expresarme en ésta, su revista. Gracias por divulgar un problema que es más común de lo que la gente se cree, y que la palabra rosácea no sea una desconocida.

Fragilidad



Caricias de alfileres recorren mi rostro,
un hormigueo incesante que
penetra hasta el alma.

Fragilidad inocente del espejismo
de lo que fue.

Debilidad de fuego que destruye
el invierno.

Valentía de coraje por salir a flote.

Hundir y renacer, mi día a día.

ROSÁCEA EN MIS SENTIDOS

PRINCIPIOS ACTIVOS PARA TRATAR LA CUPEROSIS

¿Qué es la cuperosis?

Realmente, la cuperosis es un tipo de manifestación que ocurre en la piel cuando aparecen pequeños capilares. Estos capilares aparecen porque se **dilatan**, debido al **aumento de presión sanguínea**, y eso hace que sean más visibles en la superficie cutánea. Todo eso no es más que un agravante de cualquier patología cutánea y por supuesto, un hándicap en la autorreparación de la barrera cutánea.

Las pieles con cuperosis son **pieles frágiles** y con una **tendencia al enrojecimiento**, en la gran mayoría de los casos, incluso a un enrojecimiento violento (**flushing** cutáneo). Así las cosas, nos encontramos por lo general con pieles muy delicadas, con **sensación de ardor**, con zonas de **sequedad irregular**, frágiles y con tendencia a las manchas.

Existen innumerables factores que pueden alterar la barrera cutánea y/o a esta sintomatología característica de la cuperosis, factores endógenos como el estrés, la ansiedad, el rubor, y factores exógenos como el alcohol, el calor o el uso de cosmética inadecuada entre otros.

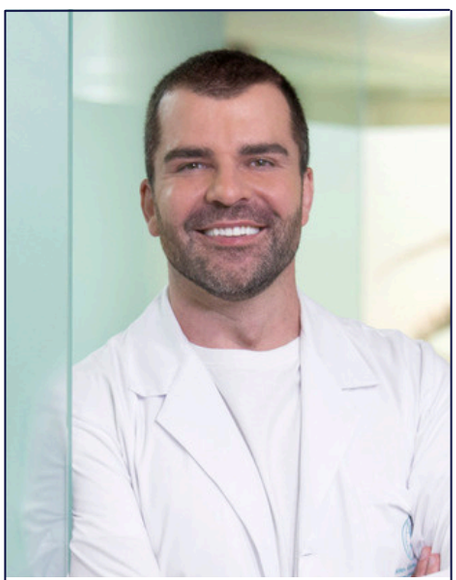
Cuperosis vs rosácea

Hay que **diferenciar** claramente una **cuperosis de una rosácea**. Ya que una piel con **cuperosis** puede tener únicamente una **connotación estética debido a las telangiectasias** que aparecen y sin embargo, una piel con **rosácea lleva asociada a la cuperosis entre otras características asociadas,** y aquí es donde sí hablamos de enfermedad y tiene que ser diagnosticada y tratada por un dermatólogo, si bien desde la cosmética podemos siempre ayudar con algunos de las problemáticas asociadas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

En la formulación cosmética existen muchos activos que pueden ayudarnos a aminorar la sintomatología y a proteger y mejorar el estado general de una piel con esta problemática.

Uno de mis ingredientes activos preferidos es el patentado bajo el nombre de **Endothelyol**, este ingrediente es la **mezcla de 3 glucósidos de romero de cafeilo y de galilo**. Se trata de un ingrediente patentado y estudiado para la cuperosis y rosácea, que **controla los principales factores de inflamación** de la piel, **reduce la neovascularización** de los mecanismos y **mejora el tono** general de la piel.



Dr. Arturo Álvarez-Bautista

Doctor en Nanomedicina
Formulador Cosmetológico
Creador de Dr. Arthouros Alba

@arthourosalba

Entre los ingredientes activos generales debemos buscar aquellos que **mejoren la microcirulación** como el **Meliloto**, el **Ruscus Aculeatus** o la archiconocida, y no para menos, **Centella Asiática**. Podemos reforzar el efecto de los anteriores introduciendo **descongestionantes** como la **Vitis Vinifera** o el **Aesculus Hippocastanum**.

Últimamente, se están utilizando con excelentes resultados como reductores de la cuperoris y la inflamación asociada, activos como el **extracto de Regaliz** (los glicirrinatos) y extractos más evolucionados como la **Naringenin Chalcona,** o aquellos que **ayudan a reducir la reactividad** o respuesta de la piel como el extracto de **corteza de Eperua Falcata**.

> En la formulación cosmética existen muchos activos que pueden ayudarnos a aminorar la sintomatología

> No es suficiente con tratar o aminorar la sintomatología o el problema en sí, necesitamos también mejorar y fortalecer la barrera cutánea

Pero no es suficiente con tratar o aminorar la sintomatología o el problema en sí, necesitamos también mejorar y **fortalecer la barrera cutánea** de este tipo de pieles y para ello es necesario también **descongestionarlas** y **protegerlas** con ingredientes que actúen de escudo.

Entre esta última familia de ingredientes, los más conocidos son los derivados de la manzanilla como el **Bisabolol** y el **Azuleno**. Por otro lado, con **acción descongestiva** nos encontramos a la **Avena**, la **Caléndula** y la **Enoxolona**, y como **protectores de la piel** podemos hacer uso del **Aloe Vera**, el **extracto de Malva** y el de **Vaccinum Mirtilus**.

Todo ello podemos encontrarlo en la gran variedad de productos que existen en el mercado enfocados al tratamiento de esta problemática.

Recordemos, en cualquier caso, que siempre hemos de fortalecer la barrera cutánea y uno de los ingredientes estrella sigue siendo el **Retinol**.

> Un escudo fuerte siempre nos da más seguridad y éxito en los tratamientos.

ROSÁCEA OCULAR

La rosácea es una alteración dermatológica, crónica e inflamatoria, de causa desconocida que está asociada con enfermedad ocular en más de la mitad los casos.

La rosácea ocular se refiere a una serie de hallazgos oculares que están asociados (o no) a la enfermedad cutánea, y es considerada una variante de la rosácea por la "National Rosacea Society". La gravedad de la afectaciones ocular y cutánea no siempre están relacionadas. En el 15% de los casos en adultos los signos oculares pueden preceder a la afectación cutánea, y un porcentaje no despreciable puede cursar sin ningún tipo de lesiones dermatológicas, y por ello es infradiagnosticada con cierta frecuencia, especialmente en niños donde este porcentaje supera el 50%.

El reconocimiento de esta condición y su manejo es importante, ya que, aunque las manifestaciones oculares suelen ser leves, pueden llegar a ser devastadoras para la visión, generando un gran impacto en la calidad de vida de nuestros pacientes.

La **patogénesis** de la rosácea ocular es multifactorial, pero parece que el microbioma local, especialmente el demodex, juega un papel importante en la misma.

Al igual que la rosácea cutánea, la afectación ocular es crónica y se manifiesta en brotes recurrentes. Es una enfermedad que suele afectar a los dos ojos, pero muchas veces sucede de forma asimétrica, aquejándose los pacientes de un lado más que del otro.

Los **síntomas** que manifiestan los pacientes son variados e incluyen: ardor y escozor, lagrimeo, sequedad ocular, episodios de ojo rojo con frecuencia, borde palpebral eritematoso y caída de pestañas. Pueden sufrir disminución de agudeza visual cuando hay afectación corneal, pudiendo llegar a la ceguera en casos graves extremos.

En la exploración que realizamos, los signos que vamos a ver están a diferentes niveles:

Diferentes niveles oculares

- **En párpados y pestañas**: el borde palpebral suele presentar eritema con telangiectasias (Figura 1 y 2), y disfunción de las glándulas de Meibomio (MGD) (Figura 2). La secreción de las glándulas de Meibomio es a veces excesiva y con consistencia sólida (figura 3), lo que provoca obstrucción de las glándulas y la formación de orzuelos y chalaziones. Esto también resulta en una película lagrimal anormal, con tendencia a evaporarse rápidamente y dando lugar al ojo seco. En las pestañas aparecen collaretes donde, bajo un microscopio óptico, es frecuente observar al ácaro Demodex.

- **En la conjuntiva**: es característico el enrojecimiento conjuntival, especialmente en la zona interpalpebral, y en casos más avanzados es típico la aparición de pannus (aparición de neovasos en la córnea que es típicamente vascular) (Figura 2), especialmente inferior.

Dra. Mayte Ariño
Especialista en oftalmología
@dra_mayte_arino
THE CLINIQ
DOCTOR OF BEAUTY
@the.cliniq
www.thecliniq.es

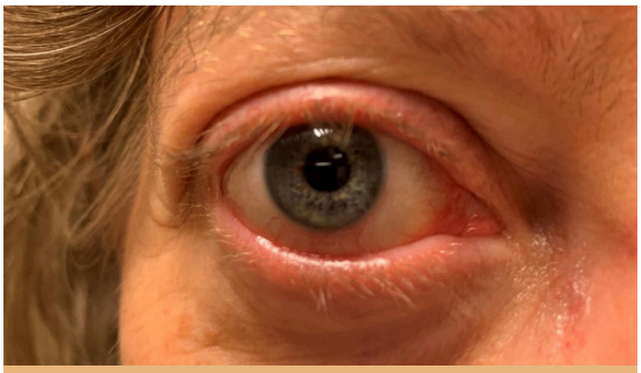


Figura 1. Bordes libres eritematosos y caída de pestañas

Figura 2. Borde palpebral eritematoso con abundantes telangiectaisas asociado a pannues inferior e insuficiencia limbar

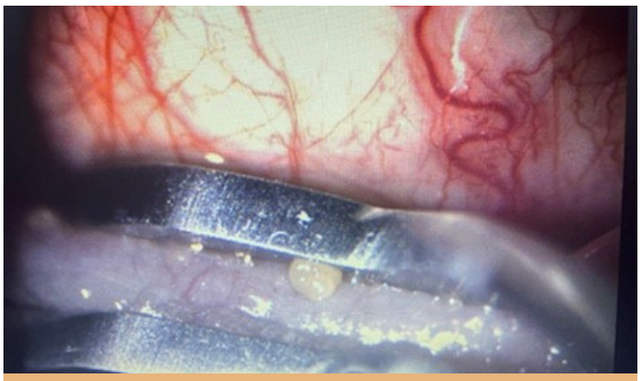


Figura 3. Secreción sólida tras expresión de las glándulas de Meibomio

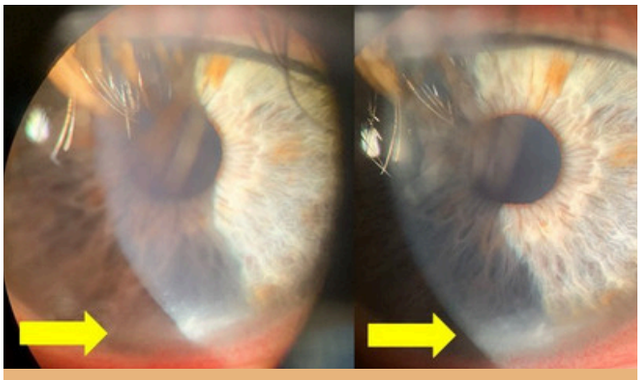


Figura 4. Queratitis marginal inferior

- **En la córnea**: La afectación corneal ocurre en alrededor de un tercio de los casos de rosácea ocular. Por lo general, afecta la córnea inferior, pero puede progresar de forma circunferencial e involucrar la córnea central. La patología corneal puede variar en gravedad, desde erosiones epiteliales punteadas leves en la córnea inferior, queratitis marginal (figura 4), vascularización corneal (figura 5), formación de cicatrices, adelgazamiento periférico, úlceras y perforación corneal en los casos más graves. Otros cambios corneales incluyen erosiones epiteliales corneales recurrentes, nódulos de Salzmann y flictenas.

Figura 5. Pannus inferior: aparición de nuevos vasos sanguíneos que invanden la cornea clara haciendo que pierda su transparencia y pudiendo afectar a a agudeza visual

El **diagnóstico** de la rosácea ocular es fundamentalmente clínico y debe ser realizado por un oftalmólogo. Además de la exploración en lámpara de hendidura, donde se pueden observar los signos anteriormente descritos, existen algunas pruebas objetivas como la medición de la MMP-9 en lágrima o la meibografía (visualización de la morfología y número de glándulas de meibomio), donde encontraremos un grado más o menos significativo de atrofia glandular (Figura 6). La expresión de las glándulas es también una herramienta diagnóstica y terapéutica al tiempo. La secreción meibomiana es mucho más densa y amarillenta de lo habitual en los pacientes con rosácea.

> El diagnóstico de la rosácea ocular debe ser realizado por un oftalmólogo

Figura 6. Meibografía donde podemos apreciar una atrofia de más del 50% de las glándulas

El **manejo** de la rosácea ocular debe ser precoz para evitar secuelas irreversibles como las cicatrices corneales, que pueden tener una repercusión importante a nivel visual.

Es importante la educación del paciente, explicarle que se trata de una enfermedad crónica, que cursa con brotes que requieren un manejo diferente.

Entre las medidas más conservadoras, debemos recomendar al paciente evitar la exposición al sol, la cafeína y las comidas picantes, porque pueden desencadenar exacerbaciones de la enfermedad. Es recomendable el uso de medidas de higiene palpebral, aplicación de calor y tratamientos puntuales para el demodex. Para tratar el ojo seco evaporativo es recomendable usar lágrimas artificiales que no tengan conservantes.

Durante un brote puede ser necesario recurrir a los corticoides tópicos durante ciclos cortos. Éstos no pueden ser utilizados a largo plazo por los efectos secundarios que producen (entre otros, cataratas e incrementos de la presión intraocular). Están descritos los beneficios del uso de inmunomoduladores tópicos como el colirio de ciclosporina (a diferentes concentraciones según el grado de enfermedad) y el tacrolimus 0.03%.

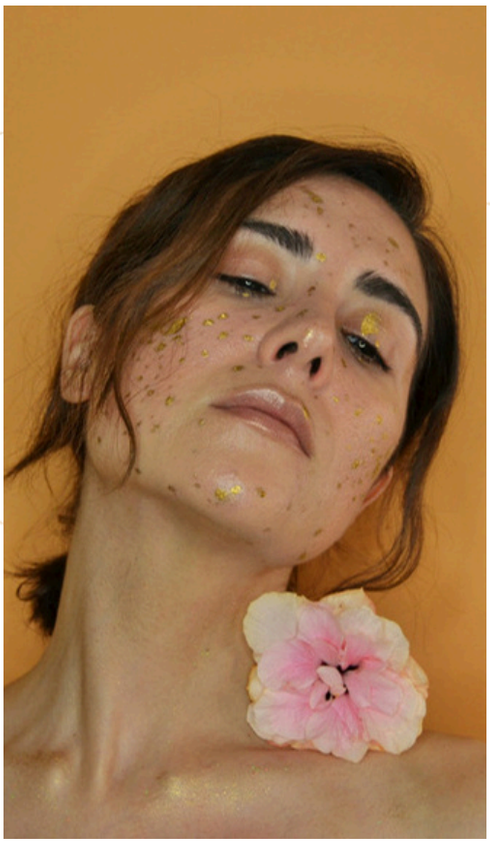
El uso de antibióticos de la familia de las tetraciclinas ha demostrado beneficio en patologías de la superficie ocular. Las tetraciclinas inhiben la expresión de las MMPs (metaloproteinasas de matriz), que tienen un papel en la fisiopatología de la rosácea. Además, reducen la flora bacteriana en los párpados y disminuyen la producción de enzimas lipasa por parte de los estafilococos, lo cual puede mejorar la calidad de las secreciones de las glándulas de Meibomio. Las tetraciclinas también inhiben las enzimas colagenasas y pueden proteger la córnea de adelgazamiento y perforación en casos más avanzados.

El uso de doxiciclina oral ha demostrado beneficio en el tratamiento de la rosácea ocular. Se tolera bien aunque no hay evidencia clara con respecto a la dosis y duración del tratamiento que pueden ser variables.

A día de hoy, una de las terapias que está demostrando un mayor beneficio en esta patología (con evidencia científica en aumento) es el tratamiento con IPL (Luz Pulsada Intensa). Consiste en la realización de 4 sesiones seguidas de expresión glandular (Figuras 7 y 8). Al tratarse de una condición crónica es importante recordarle al paciente la necesidad de realizar 1 sesión de recuerdo cada 4-6 meses.

Figura 7. Sesión de Luz Pulsada Intensa

Figura 8. Expresión glandular bajo lámpara de hendidura tras la sesión con Luz Pulsada Intensa



Mi mejor versión

Es mi rebeldía de libertad que exige.

Salud añorada y envidiada.

La cobardía por aceptarte,
locura por sobrevivir,
peleando entre los miedos y
frustraciones.

Ardor que quema mi paz interior y
consume mi autoestima como
si de un papel se tratara.

Tatuaje de valores que cambian tu ser.

Es mi esencia renaciendo del alma.

ROSÁCEA EN MIS SENTIDOS

ROSÁCEA, ¿PUEDE AFECTAR A LA CALIDAD DE VIDA?

La piel es nuestra carta de presentación, por lo que una enfermedad que afecte a la misma puede afectar secundariamente, y en ocasiones de forma grave, a la calidad de vida. Las patologías cutáneas, debido a que pueden ser visibles y producir síntomas físicos, como prurito, dolor, inflamación, enrojecimiento y descamación, pueden afectar de forma importante a la autoimagen. Y esto es sin duda el caso de la rosácea.

¿Cómo afecta la rosácea a la calidad de vida?

La rosácea se encuentra entre las enfermedades dermatológicas que más afectan a la calidad de vida, ya que el enrojecimiento facial suele afectar en gran medida a las relaciones personales, laborales y sociales, y tiene un impacto sobre la autoestima. Por este motivo, es fundamental un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado, así como unas pautas de manejo adaptadas a cada persona, que permitan mantener una larga remisión entre brotes. En otros artículos os han hablado sobre el tratamiento, y por lo tanto, en este nos centraremos específicamente en el aspecto emocional.

Existen múltiples estudios que respaldan el impacto en el día a día de las personas en la esfera emocional y psicosocial, y cada vez es mayor la importancia que se le da en el ámbito médico, farmacéutico y personal a la afectación del estado de ánimo relacionado con las enfermedades dermatológicas. Se han reportado casos de ansiedad, depresión y afectación de la autoestima en múltiples ocasiones, lo que demuestra que la afectación de la rosácea va más allá de la piel.

¿Cómo medir el impacto sobre la calidad de vida desde un punto de vista objetivo?

En ocasiones, es complicado determinar el impacto emocional de las enfermedades, y durante años ha sido un tema tabú. Sin embargo, hoy en día, con el fin de evaluar de manera objetiva el impacto de la rosácea sobre la calidad de vida de las personas, existen unas escalas de medida que solemos usar en consulta y nos ayudan a valorar la evolución de la patología en la esfera emocional:

- ***Dermatology Life Questionnaire Index (DLQI)***: Es un cuestionario general que usamos en dermatología y que se compone de 10 preguntas con cuatro respuestas alternativas: “nada”, “un poco”, “mucho” o “muchísimo”, con las puntuaciones correspondientes de 0, 1, 2 y 3, respectivamente. La respuesta “no relevante” se puntúa como “0”. El DLQI se calcula sumando la puntuación de cada pregunta, lo que da como resultado un máximo de 30 y un mínimo de 0. Cuanto mayor sea la puntuación, mayor será el deterioro de la calidad de vida.

Dra. Andrea Combalia

Dermatóloga y tricóloga

@pielsanaincorporesano

HOSPITAL CLINIC

CLÍNICA DERMIK

pielsanaincorporesano.com

- ***Rosacea Quality of Life Index (RosaQoL)***: La escala de calidad de vida específica para la rosácea (RosaQoL) es una escala específica de la enfermedad que se emplea para evaluar la calidad de vida de los pacientes con rosácea, que consta de 21 preguntas.

1.	Me preocupa que mi rosácea pueda ser grave
2.	Mi rosácea me quema o me pica
3.	Me preocupa que me queden cicatrices de mi rosácea
4.	Me preocupa que mi rosácea empeore
5.	Me preocupan los efectos secundarios de los medicamentos para la rosácea
6.	Mi rosácea está irritada
7.	Estoy avergonzado por mi rosácea
8.	Estoy frustrado por mi rosácea
9.	Mi rosácea hace que mi piel sea sensible
10.	Estoy molesto por mi rosácea
11.	Me molesta el aspecto de mi piel (enrojecimiento, manchas)
12.	Mi rosácea me hace sentir cohibida
13.	Trato de tapar mi rosácea (con maquillaje)
14.	Me molesta la persistencia/recurrencia de mi rosácea
15.	Evito ciertos alimentos o bebidas debido a mi rosácea
16.	Siento la piel llena de baches (desigual, no lisa, irregular)
17.	Mi piel se sonroja
18.	Mi piel se irrita fácilmente (cosméticos, lociones para después del afeitado, limpiadores)
19.	Me molestan los ojos (los siento secos o arenosos)
20.	Pienso en mi rosácea
21.	Evito ciertos ambientes (calor, humedad, frío) debido a mi rosácea

Tabla que resume los ítems que se incluyen en el Rosacea Quality of Life Index (RosaQoL)

¿Qué podemos hacer para mejorar la calidad de vida de las personas con rosácea?

Algunas medidas que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de los pacientes con rosácea incluyen:

- **Consultar con un dermatólogo** para obtener un tratamiento adecuado para la rosácea, ya que el tratamiento puede variar dependiendo de la gravedad de la enfermedad y los síntomas individuales.
- **Apoyo emocional**: buscar apoyo emocional de amigos, familiares y grupos de apoyo de pacientes con rosácea, para ayudar a manejar el estrés y la ansiedad relacionados con la enfermedad.
- **Estilo de vida saludable**: mantener un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente para mejorar la salud general y el bienestar.
- Elaborar un plan de **tratamiento individualizado** y adaptado a las necesidades del paciente, para ayudar a mejorar la calidad de vida de aquellos que sufren de rosácea.

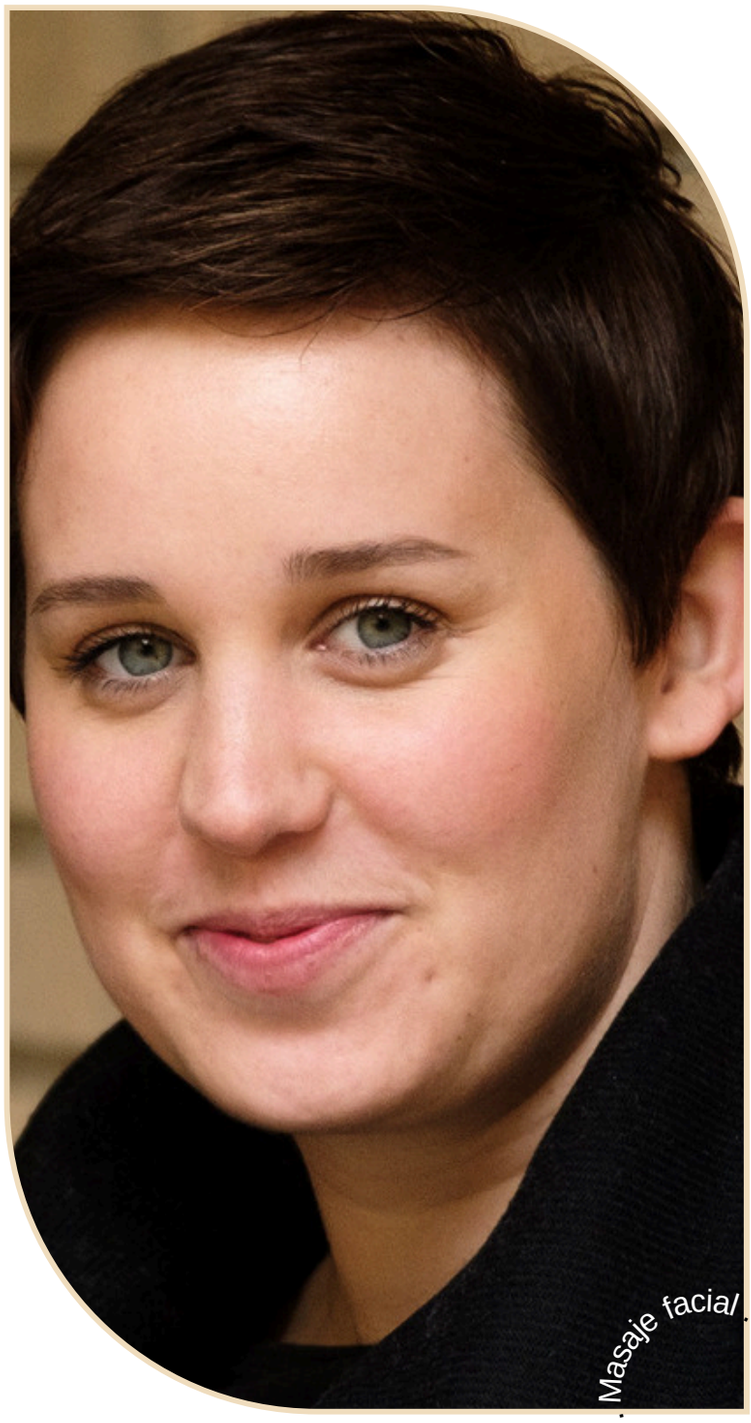
La importancia del tratamiento conjunto entre profesionales de la salud

Es importante destacar que la mayoría de las enfermedades dermatológicas pueden ser tratadas y controladas con un diagnóstico y tratamiento adecuados, lo que puede ayudar a mejorar la calidad de vida de los pacientes. Además, es importante que los pacientes reciban apoyo emocional y psicológico para ayudarles a manejar los efectos emocionales de la enfermedad y la afectación de la calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Harper J, Del Rosso JQ, Ferrusi IL. Cross-Sectional Survey of the Burden of Illness of Rosacea by Erythema Severity. J Drugs Dermatol. 2018 Feb 1;17(2):150-158. PMID: 29462222.
- Oussedik E, Bourcier M, Tan J. Psychosocial Burden and Other Impacts of Rosacea on Patients' Quality of Life. Dermatol Clin. 2018 Apr;36(2):103-113. doi: 10.1016/j.det.2017.11.005. Epub 2017 Nov 29. PMID: 29499793.
- Van der Linden MM, van Rappard DC, Daams JG, Sprangers MA, Spuls PI, de Korte J. Health-related quality of life in patients with cutaneous rosacea: a systematic review. Acta Derm Venereol. 2015 Apr;95(4):395-400. doi: 10.2340/00015555-1976. PMID: 25270577.
- Cresce ND, Davis SA, Huang WW, Feldman SR. The quality of life impact of acne and rosacea compared to other major medical conditions. J Drugs Dermatol. 2014 Jun;13(6):692-7. PMID: 24918559.
- Zeichner JA, Eichenfield LF, Feldman SR, Kasteler JS, Ferrusi IL. Quality of Life in Individuals with Erythematotelangiectatic and Papulopustular Rosacea: Findings From a Web-based Survey. J Clin Aesthet Dermatol. 2018 Feb;11(2):47-52. Epub 2018 Feb 1. PMID: 29552276; PMCID: PMC5843362.
- Deng Y, Peng Q, Yang S, Jian D, Wang B, Huang Y, Xie H, Li J. The Rosacea-specific Quality-of-Life instrument (RosQol): Revision and validation among Chinese patients. PLoS One. 2018 Feb 28;13(2):e0192487. doi: 10.1371/journal.pone.0192487. PMID: 29489857; PMCID: PMC5831031.
- Tannus FC, Picosse FR, Soares JM, Bagatin E. Rosacea-specific quality of life questionnaire: translation, cultural adaptation and validation for Brazilian Portuguese. An Bras Dermatol. 2018 Nov/Dec;93(6):836-842. doi: 10.1590/abd1806-4841.20187192. PMID: 30484528; PMCID: PMC6256224.

Nika Ambrozic



Masaje facial · Maquilladora profesional ·

Cuida con mimo la piel en sus masajes faciales holísticos y en su profesión como Maquilladora Profesional.

Estoy convencida de que las pieles con rosácea no tienen por qué renunciar ni al maquillaje, ni a los tratamientos de belleza. Con productos adecuados y técnicas correctas se puede embellecer y mimar todo tipo de piel, incluyendo la piel sensible. Lo sé por experiencia propia y por haber trabajado con muchas pieles. Incluso te diría que es posible disfrutar de tu propia piel, y mucho.

Me llamo Nika, soy eslovena, pero vivo en España. Tengo 33 años, soy maquilladora y facialista (o masajista facial), y tengo la piel sensible con rosácea. Esto ha marcado profundamente mi manera de trabajar la piel.

La primera vez que escuché la palabra rosácea fue en un salón de esteticién cuando tenía 19 años. En ese momento aún no tenía una rutina de piel establecida, ni sabía qué gran papel tendrá el órgano de la piel en mi vida. Estaba estudiando traducción en la universidad de Liubliana y me hizo gracia autorregalarme mi primer tratamiento de esteticista, porque en todas las revistas hablaban de las maravillosas sesiones faciales de los famositos. Así que yo también quería que mi piel fuera como la de esas estrellas.

"Las pieles con rosácea no tienen por qué renunciar ni al maquillaje ni a los tratamientos de belleza"

@erion_mua @erion_beauty

erionmakeup.com erionbeauty.com

Me tumbé en la camilla del salón con muchísimas ganas de recibir mi primer tratamiento. Ganas que se esfumaron tan pronto como la esteticista me hizo un diagnóstico – bastante brusco, por cierto – sobre el estado de mi piel: “Tendrás que cuidarte la piel porque tienes rosácea y si no lo haces bien la vas a destrozar.” ¿Rosa-qué? En mis revistas nunca mencionaron esa palabra. Cuando la chica vio la expresión confusa de mi cara, empezó a preguntarme sobre la piel de mi madre: Que, si tenía la piel roja con capilares rotos, si se le enrojecía cuando bebe vino, que si con el sol se quema rápidamente… Sí, sí y sí.

De repente, me subió el rubor en las mejillas, tan típico para las pieles con rosácea, por el solo hecho de sentirme incómoda. Empecé a sentir cómo se me hacía un nudo enorme en el estómago. Normal… Fui a una sesión con ella para recibir mimos y salí con un diagnóstico de una enfermedad que ni siquiera entendía. La mujer acabó su diagnóstico con un “Pues hay que cuidar la piel o la tendrás como tu madre.” Sin ningún manual de instrucciones de cómo hacerlo. Genial. Gracias. Hasta luego Mari Carmen.

La chica procedió a darme un tratamiento exfoliante tan agresivo y tan incómodo que tardé nada menos que 8 años a volver a confiar mi rostro a otra persona. Salí de la sesión con la cara ardiendo, pensando que era normal porque, como decimos en Eslovenia “Con tal de estar guapa vale la pena sufrir”. Madre mía, cuán equivocada es esta frase.

Mi intuición me decía que este camino no es el correcto para lograr una piel sana. En aquel momento, no sabía qué depararía mi futuro, pero me comprometí en silencio a tratar las pieles de una manera más suave y delicada si alguna vez tuviera la oportunidad de hacerlo. Y resultó ser un compromiso muy oportuno y significativo para mí.

El día en que recibí este primer tratamiento se sembró la semilla del miedo que durante varios años me impidió enfrentar la realidad de mi piel. Sentía vergüenza por el descontrol que representaba tener una piel enferma y pensé que si no le hacía caso tal vez desaparecería. Obviamente las cosas no funcionan así. No fue hasta que empecé a trabajar como maquilladora y me vi reflejada en los rostros de mis clientes, que comprendí la importancia del cuidado de la piel. Ya no podía ignorar más el problema. Llegó el momento de mirarme en el espejo, literal y figurativamente, y enfrentar la situación.

> Mi rosácea tiende a empeorar durante períodos de cambios

Ahora me pregunto por qué me costó tanto reconocer que tengo la piel sensible con rosácea. Bueno, lo primero es que tengo una rosácea bastante leve con brotes puntuales, sobre todo relacionados con el estrés. En los momentos de ansiedad (como lo eran los numerosos exámenes de la uni, las rupturas de relaciones, el divorcio de mis padres, etc.), la piel siempre era lo último que me importaba, y es precisamente cuando más debería cuidármela.

Sí que era consciente de que mi piel se ponía roja como un tomate cuando hacía ejercicio y que me picaba mucho al salir de una piscina después de las clases de natación, pero pensé que esto le sucedía a todo el mundo. Como además vengo de una familia donde se da preferencia a las botas de montaña antes que al tratamiento de la piel, me costó muchos años admitir que me pasaba algo más allá de una inconveniencia puntual.

Hace 3 años que pasé de pensar que igual tengo la rosácea, a reconocer los síntomas y saber que es un hecho y que ignorándola no se resolverá por sí sola.

> El día en que recibí este primer tratamiento se sembró la semilla del miedo que durante varios años me impidió enfrentar la realidad de mi piel

En la actualidad, tengo mi rosácea bastante controlada gracias a una rutina de cuidado de la piel que he logrado equilibrar tras muchas pruebas y errores, así como a través de una exhaustiva atención y autoevaluación. Siempre estoy buscando el equilibrio emocional y energético, aunque algunos días me resulta más difícil que otros. Sin embargo, he notado que mi rosácea tiende a empeorar durante períodos de cambios, sean hormonales, alimentarios o climáticos. Qué bueno que la vida suele ser muy estática, ¿verdad? Es como un juego de ajedrez sin fin. A pesar de esto, nunca busqué el consejo de un dermatólogo para tratar de controlar los efectos de los cambios en mi piel. En lugar de eso, encontré apoyo en el mundo holístico. Primero probé la medicina tradicional china y luego descubrí los masajes faciales, lo cual fue todo un descubrimiento para mí. Tengo que admitir que el primer tratamiento de masaje facial que recibí fue casi el último, ya que no había armonía entre la facialista y yo, y salí con la cara roja como un tomate. Sin embargo, la vida a veces nos regala cosas, y para mí eso fue Judit Alier, quien luego se convirtió en mi maestra de lifting facial japonés. En nuestra primera sesión, experimenté por primera vez el poder del toque cariñoso... y salí de su consulta como flotando en el aire.

> Sentía vergüenza por el descontrol que representaba tener una piel enferma y pensé que si no le hacía caso tal vez desaparecería

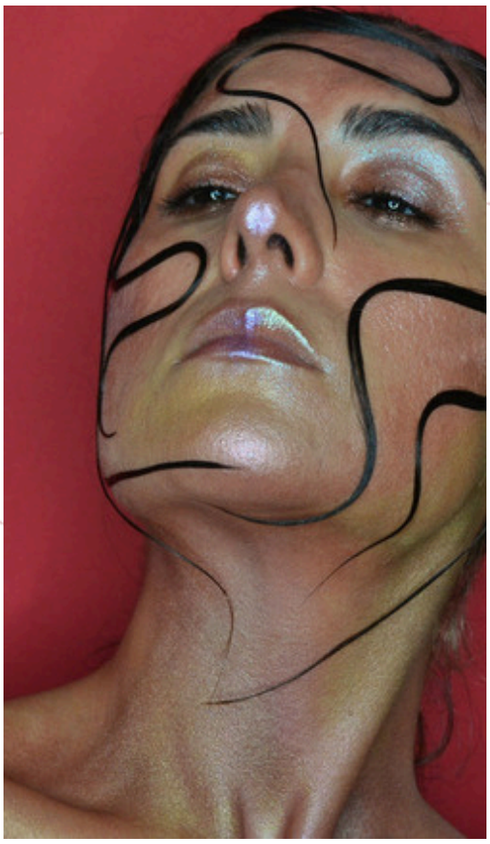
A día de hoy, el tacto juega un papel increíblemente importante en mi vida. Me dedico tanto a ser maquilladora, como masajista facial. La piel me interesa, me encanta, me chifla. Me fascina todo lo relacionado con ella. Es increíblemente satisfactorio para mí cuando la persona que estoy tratando siente comodidad (e incluso placer) en su piel. Aunque mi primer amor siempre será el maquillaje, gracias al masaje facial he descubierto lo poderoso que es sentirse hermosa.

Desde que comencé a realizar masajes faciales, he notado la felicidad que experimentan mis clientes al tener una piel más saludable. En este tipo de tratamiento, no se trata solo de mejorar la apariencia visual, aunque es cierto que podrás verte más guapo/a, lo importante es el placer que sientes durante el proceso, como si te sumergieras en una taza de manzanilla. Al observar la satisfacción de mis clientes después de una sesión en mi consulta, actualmente me permito dedicarme más atención y cariño a mi propio cuerpo, de la misma manera que se los dedico a quien se tumba en mi camilla.

Sin embargo, para ser completamente sincera, debo admitir que no me siento del todo agradecida por padecer rosácea. Vivir con una piel sensible es complicado y hay días en los que me resulta muy difícil aceptarlo. Con los síntomas visibles como las rojeces, pápulas y pústulas, y los síntomas internos que pueden ser molestos o incluso dolorosos, no es algo deseable. Aunque es cierto que ahora puedo reconocer algunas ventajas, como cuando mi cuerpo me indica fuertemente que es hora de parar y priorizarme a mí misma, lo que es esencial para mi salud mental. Así que puedo dar gracias por eso.

Como profesional en el mundo de la belleza, mi objetivo es ayudar a mis clientes a aprender cómo cuidarse a sí mismos y permitirse ser cuidados. A menudo, como mujeres, nos resulta difícil recibir en lugar de dar, pero es importante aprender a hacerlo. Mi objetivo es trabajar junto con mis clientes para descubrir y adoptar hábitos de cuidado personal que les permitan disfrutar de su belleza y bienestar.

Si te interesa experimentar automasajes faciales en tu propia piel te aconsejo optar por productos formulados para pieles sensibles, trabajar con herramientas templadas en vez de calientes, y evitar las herramientas y algunas técnicas de exfoliación (como cepillado en seco y exfoliantes físicos con gránulos). Además, te invito a buscar profesionales que te ayuden a disfrutar de tu piel y a vivir en armonía con ella, con cuidados que te hagan sentirte bien contigo misma. En mi propia experiencia, esto ha sido un cambio increíble y espero que también lo sea para ti.



Juicios

Veneno de comentarios que paralizan las ilusiones. Es el reflejar en miradas hirientes que hunde tu noción.

La fuerza interior que emana latiendo como fuego que necesita el aire para respirar.

Rabia contenida que explota desbordando agobios mientras me abandona a la deriva del miedo y temor.

Es anclar la bandera de no rendirse ante el espejismo de realidad

ROSÁCEA EN MIS SENTIDOS

PIEL CON ROSÁCEA Y ALERGIAS ALIMENTARIAS

Por todos es sabido que somos lo que comemos, y que ello influye en nuestro cuerpo, pero...

¿Qué sabemos acerca de la relación entre las posibles alergias alimentarias y la piel con rosácea?

La rosácea es una dermatosis acneiforme crónica donde la disrupción de la barrera cutánea puede provocar una facilidad para la sensibilización a distintos alérgenos.

Se ha demostrado que las personas con esta patología tienen una incidencia más alta en **intolerancias** y **alergias alimentarias**. Por este motivo, es recomendable descartar una **intolerancia a la histamina**, ya que una acumulación en el plasma provoca efectos adversos como urticaria, sarpullido, edema e inflamación.

La histamina

La histamina está presente en muchos alimentos de forma natural como, por ejemplo:

- **Pescados y mariscos**, sobre todo los congelados, por una mayor acumulación.
- **Embutidos**, del tipo jamón serrano, chorizo, salami, salchichón...
- **Quesos curados**.
- **Frutos secos**.
- **Algunas frutas** como la fresa, frambuesa, kiwi y plátano, entre otros.
- **Bebidas alcohólicas**.
- **Algunos vegetales** como el tomate, berenjena y espinacas, entre otros.
- **Vinagre, salsa de soja, alimentos fermentados o enlatados**.

Cabe destacar que **no todas las personas con rosácea son sensibles a esta sustancia**, y que incluso las que sí lo son, pueden tolerar ciertos alimentos en pequeñas cantidades, por ello, una intervención personalizada desde la consulta de nutrición será clave en el proceso de alimentación de nuestros pacientes.

María Pérez

Nutricionista y farmacéutica

@_nutrifarma

SAÜVA SALUD

OCÉANO ATLÁNTICO

Muchos de nuestros pacientes, en una primera intervención en la consulta de nutrición, refieren cierta **"sensibilidad cutánea"** especialmente en el rostro, y que se acentúa con el consumo de determinados alimentos, cambios bruscos de temperatura y cambios estacionales, por ejemplo, la llegada de la primavera. En numerosas ocasiones, nuestros pacientes nos relatan cómo han ido pasando por diferentes profesionales sanitarios, sin un diagnóstico claro, habiendo utilizado numerosos productos, pero sin encontrar realmente aquellos que mejoren la sintomatología que presentan. **Es importante realizar un abordaje completo**, planteando ciertas preguntas que puedan arrojar una línea de trabajo con estos pacientes, para el control de su piel.

> Nuestra piel es el mejor reflejo de nuestra alimentación

Una de las estrategias que mejor funcionan para controlar los síntomas, incluso mejorar la barrera cutánea, disminuyendo los típicos síntomas de picor, enrojecimiento, aumento de la vasocirculación y, por tanto, transformando la piel en una piel fuerte, protegida y sin alteraciones, es la dieta antiinflamatoria.

Dieta antiinflamatoria

Consiste en la toma mayoritaria de productos vegetales, disminuyendo el consumo de alimentos de origen animal, grasas y procesados, por su alto contenido en azúcares simples.

Aquí van algunos ejemplos para nuestro día a día:

- **Frutas y verduras**, ya que tienen una gran cantidad de vitaminas y minerales, además de antioxidantes. Estas son imprescindibles para la salud de la piel, ya que intervienen en procesos como el metabolismo, la regeneración celular y la reparación de la piel.

- **Frutos rojos**, por su elevado contenido en antioxidantes naturales como proantocianinas.

- **Pescado azul**, por su alto contenido en ácidos grasos omega 3.

- **Alimentos ricos en probióticos**, como productos fermentados (yogur, kéfir y chucrut), ya que estos alimentos ayudan a equilibrar la flora intestinal y mejorar la salud de la piel.

- **El té verde**, conocido como un potente antioxidante que puede ayudar a reducir la inflamación y proteger de los radicales libres a los que está expuesta nuestra piel diariamente.

- **El aguacate**, rico en ácido fólico, vitamina E y grasas saludables.

- **El ajo**, rico en compuestos antioxidantes. Puede ayudar a mejorar la circulación y reducir la inflamación en la piel.

No debemos olvidar que nuestra piel es el mejor reflejo de nuestra alimentación, **debemos cuidarla**, **respetarla** y **saber identificar que factores nos desencadenan alteraciones**, que tendrán memoria durante mucho tiempo en nuestra piel.

Desde la alimentación, podemos mejorar la sintomatología, pero será cuando entendamos a nuestro paciente como un "todo" y realicemos una intervención completa, conjunta y personalizada.

MICROPIGMENTACIÓN EN PIELES CON ROSÁCEA

¡Hola! mi nombre es Sonia, tengo 39 años y soy de Sevilla. También soy maquilladora profesional (maquillaje social) y micropigmentadora (maquillaje semipermanente). Llevo en el sector del maquillaje de manera profesional desde hace 7 años y me apasiona. Tengo rosácea diagnosticada desde hace 16 años, actualmente desde hace unos 3 años no tengo brote activo gracias a las pautas y tratamientos que me realizo en mi clínica dermatológica Demax Clinic (Sevilla).

Hoy vamos a hablar de mi gran pasión y profesión, la micropigmentación y cómo podemos abordarlo para pacientes con rosácea.

La micropigmentación ha tenido un gran avance en los últimos años.... atrás quedan esas cejas tatuadas o labios perfilados que parecían artificiales, tipo tatuaje para toda la vida. Con las nuevas técnicas podemos lucir unos trabajos preciosos. Al ser una técnica semipermanente, trabajamos en dermis papilar (capa superficial de la piel) por lo que no llega a ser un tatuaje para toda la vida. Su duración varía según varios factores como tipo de piel (mixta, seca, grasa), exposición solar y cuidados posteriores:

Entre 1 a 2 años en cejas / Entre 1 y 3 años en labios / Entre 1 y 5 años en ojos.

El pigmento se va aclarando progresivamente y después del tiempo indicado anteriormente, se realizaría una sesión de refresco.

Actualmente en el mercado existen diferentes técnicas para cejas, ojos y labios. Vamos a profundizar un poco más sobre ellas.

Cejas

- **Microblading:** Técnica que imita el efecto pelo a pelo, hiper realista. Se realiza a través de un aparato manual llamado tebori.
- **Efecto polvo:** Técnica que imita el efecto sombreado en la piel (maquillaje). Se realiza a través de un aparato electrónico llamado dermógrafo.
- **Pelo a pelo con máquina**: Técnica que imita el efecto pelo a pelo, realismo. Se realiza a través de un aparato electrónico llamado dermógrafo.
- **Técnica mixta:** Técnica que combina el pelo a pelo con el sombreado. (Combinación de ambas técnicas anteriormente nombradas)

Para una piel con rosácea sin brote (en la zona de la frente, que es donde va a realizarse el procedimiento) las mejores técnicas de las que hemos nombrado serían Efecto polvo y pelo a pelo con máquina o técnica mixta con máquina. Las técnicas con máquina son mejores, ya que son técnicas menos invasivas para la piel que el microblading.

Sonia Ruiz

Maquilladora Profesional y Micropigmentadora

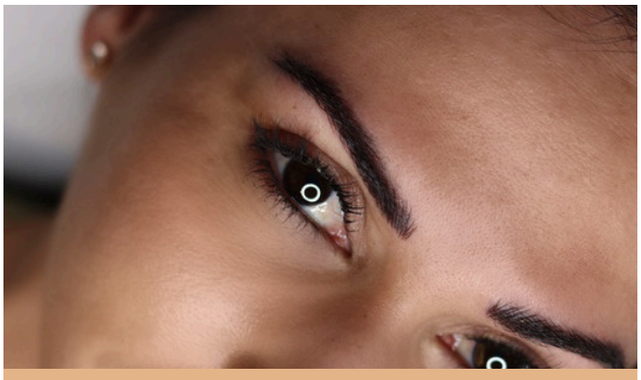
@belowmakeup

belowmakeup/citas

Microblading

Efecto Polvo

Pelo a pelo con máquina



Técnica mixta

Labios

- **Full lips:** Efecto de labio maquillado. Corrige asimetrías, labios pálidos, oscuros o violáceos. Puede aportar un leve volumen.

- **Acuarela Lips:** Efecto de labio maquillado más natural. Corrige asimetrías, labios pálidos, oscuros o violáceo. Puede aportar un leve volumen.

Apto para todas las pieles con rosácea, incluidas con brote, ya que la piel del labio es totalmente diferente a la del rostro. (no dispone de glándula sebácea y no se tiene rosácea).

Eyeliner

- **Clásico:** Imita el maquillaje y aporta volumen entre pestañas y definición a la mirada.

- **Difuminado:** Imita el maquillaje, aporta volumen entre pestañas y definición a la mirada, además de un efecto elegante en la mirada.

Apto para todas las pieles con rosácea, excepto las que tengan rosácea ocular en brote.

Pros y contras de la micropigmentación en pieles con rosácea

Pros: Estar maquillada día y noche, playa, piscina, gym... ahorrar tiempo de tu rutina de maquillaje diario, además, es realizado por profesionales que lo adaptan a tu morfología para ver la mejor versión de ti misma maquillada.

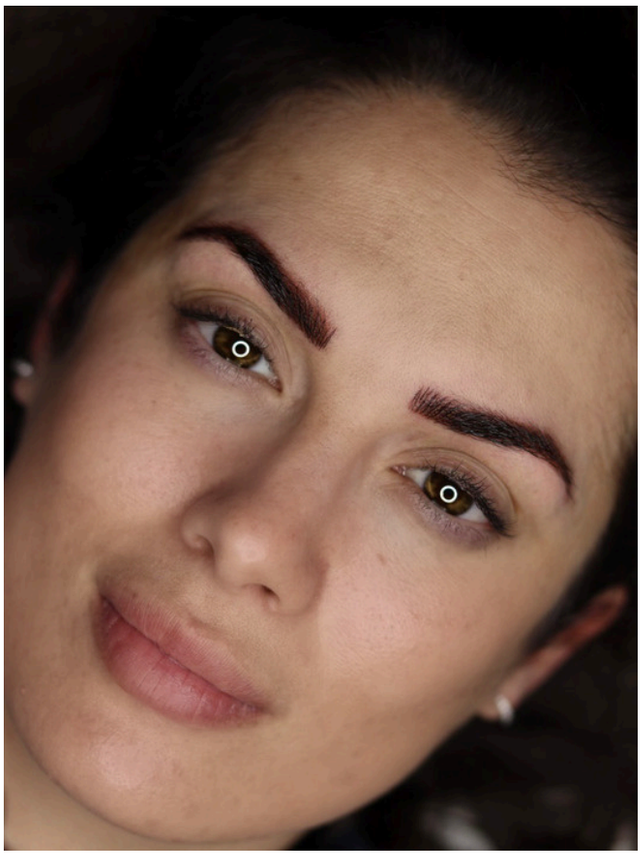
Contras: Ninguno, en relación a la rosácea, sólo si en el momento del tratamiento se tiene brote en la zona a tratar.

Recomendaciones a seguir antes y después del tratamiento para pieles con rosácea:

Sobre todo, tener en cuenta las recomendaciones que se indican previas, ya que 24 horas antes no deben tomarse componentes excitantes con teína, cafeína, alcohol... ya que el sangrado podría ser mayor al tener más capilares visibles (cuperosis) y la retención del pigmento disminuiría por esta causa.

Utilizar correctamente la crema regeneradora con las recomendaciones del profesional y realizar la higiene correcta en la zona tratada. (según indique el profesional)

Solo en algunos casos, dependiendo de la reactividad y regeneración de la piel (cada piel regenera diferente), se tendrían que realizar en vez de 1 sesión de repaso, 2 sesiones para la óptima retención de pigmento.



> Al ser una técnica semipermanente, trabajamos en dermis papilar (capa superficial de la piel), por lo que no llega a ser un tatuaje para toda la vida

Yo tengo rosácea y me he realizado la micropigmentación en cejas y labios. Todo el proceso fue perfecto, se puede realizar vida normal desde el minuto 1 (excepto playa, piscina o sauna en 5 días) y no es doloroso, se puede sentir una leve molestia muy soportable en la zona, pero no es dolor.

Os animo a todas a empezar a realizar tratamientos de micropigmentación, quedan muy naturales y bonitos.... nos ayuda a vernos divinas en el espejo, ahorrar tiempo diario y a estar maquillada de manera profesional.

> Atrás quedan esas cejas tatuadas o labios perfilados que parecían artificiales

E-BOOK

Claves para tener
TU ROSÁCEA BAJO CONTROL

TWO POLES
&
LAIA BRISA - @mi.rosacea
ROCÍO OLIVARES - @rocio.olivares.makeup
Mª DEL MAR PARRAS - @hellorosacea

Guía sobre la rosácea que te ayudará mucho a entenderla y a tenerla bajo control.

DESCÁRGALA GRATIS

MAQUILLAR UNA PIEL CON ROSÁCEA

Quise ser maquilladora porque me enamoré de la película “La muerte os sienta tan bien”, porque necesitaba saber cómo hacía eso en la piel y en el cuerpo, y ahí descubrí mi profesión. Pero me especialicé en piel porque quería ayudar a quien tuviera afecciones en la piel, para que no se sintieran como me sentía yo al tener acné hormonal desde los 14 a los 18.

Tener una afección en tu piel, en este caso la rosácea, hace que en la mayoría de veces tu mundo se venga abajo. Gestionar las emociones que salen cuando ves que no mejora, que empeora y que hace que anules planes y que no te sientas bien contigo misma, es algo muy complicado. Y que no todo el mundo entiende.

Como maquilladora profesional, nunca hablo de imperfecciones, para mí **las afecciones no son imperfecciones**. Son alteraciones que tienes en este caso en la piel y que hay que saber trabajarlas y cuidarlas para convivir con ellas. Siempre que explico o doy algunos tips para controlar esa pigmentación, lo hago desde un lugar con respeto y queriendo a esa piel cuando no está maquillada. Porque **las pieles son perfectas, maquilladas y sin maquillaje**, ya que quien la lleva es perfecta. Y tú, eres perfecta para tu piel.

Maquillar una piel con rosácea es algo que tú debes elegir cuándo hacerlo y cuándo no. Siempre debes saber en qué momento puedes aplicar los productos de maquillaje y en qué momento no es aconsejable hacerlo, qué ingredientes le funcionan mejor a tu piel y qué ingredientes no. Toda esta información te la deberá decir un dermatólogo.

Hoy quiero contarte unos tips para que cuando quieras maquillar tu piel, te sea más fácil hacerlo y aprendas a trabajarla con mimo.

Naara Sirera

Maquilladora Profesional

@naarastudiomakeup

ACADEMIA NAARA STUDIO

naarastudiomakeup.com

Estos son más consejos

- El primer consejo que te daré es que lleves siempre encima una **bruma calmante** para tu piel. Este producto lo puedes aplicar antes de empezar a maquillar para calmar la piel, o en cualquier momento del día si se reactiva la rosácea.

- **PREPARA TU PIEL.** Más que un tip es una obligación, siempre debes preparar tu piel para maquillarla. La bruma, una hidratante acorde a tu piel y a tus necesidades, un aceite hidratante, un aceite calmante... tu piel necesita preparación antes de aplicar la base, corrector o polvo.

- **No utilices bases de maquillaje de alta cobertura**. Siempre pensamos que una base de alta cobertura va a hacer que la pigmentación se vea menos. Seguramente sí lo haga, durante media hora. En cuanto tu piel note ese producto, va a hacer lo imposible para echarlo de ahí, y es cuando la base se mueve y desaparece. Utiliza bases hidratantes y modelables. Esto hará que puedas aplicar varias capas sin saturar la piel.

- **Corrector naranja/salmón, tu mejor amigo**. Este tipo de pigmentación hace que la zona roja o rosa se difumine. Puedes aplicarlo después de la preparación, si no quieres aplicar base, o antes de la base. Lo más importante es que cuando lo difumines quede integrado en la piel.

- **Si queremos que la base nos dure, debemos sellar la piel**. Pero eso no quiere decir que debemos utilizar un polvo grueso que creará textura en la piel y se moverá antes. Debes utilizar un polvo fino, que no tenga color y que no cree textura en tu piel. Aplicado de diferente manera conseguirás controlar brillos, si tienes, o respetar tu piel para que no se cuartee.

> Las pieles son perfectas, maquilladas y sin maquillaje

- **Los productos en crema son tus mejores amigos**. Estos productos podrás utilizarlos tanto si llevas base, como si no, dando un toque a tu piel muy natural y respetando su alteración.

> Las afecciones no son imperfecciones. Son alteraciones que tienes en la piel y que hay que saber trabajarlas y cuidarlas para convivir con ellas

Realmente podría llenar varias páginas de tips para tu piel con rosácea, pero el mejor tip que te puedo dar es que aceptes tu rosácea, tanto si es una afección de la piel que te va acompañar siempre, como si es algo eventual. Acompáñala en todo su proceso.

Aprender a quererla y aprender a tratarla, a conocer qué le funciona y qué no. Crece con ella.

La rosácea no te define.

Tú eres perfecta con y sin ella.

Eres preciosa y eres tú.

ROSÁCEA: LA GUÍA DEFINITIVA PARA UNA PIEL SANA

Si estás buscando cómo aliviar tu piel altamente reactiva, pero no sabes por dónde empezar, sigue leyendo y te contamos cómo mejorar el aspecto de tu piel sensible en simples pasos.

La rosácea es un trastorno inflamatorio de la piel que afecta los vasos sanguíneos y según los estudios más recientes, hay más de 400 millones personas afectadas en el mundo. Caracterizada por una piel con rojeces, rubefacción y a veces hasta lesiones sobreelevadas, suele manifestarse en las zonas de las mejillas, la nariz y la frente.

Existen muchas posibles causas que ocasionan este problema y en ocasiones es difícil de diagnosticar, ya que hay otros trastornos de la piel que a veces se confunden con la rosácea. Sin embargo, no todo está perdido y podemos implementar nuevos hábitos que aliviarán los molestos síntomas.

¡Vamos a descubrirlos!

- **Utiliza un limpiador delicado mañana y noche.** Seguir una rutina facial usando los productos adecuados es imprescindible si quieres tener la rosácea bajo control. Lo mejor es un limpiador sin jabón, con un pH de 5. Recuerda siempre enjuagar la cara con agua tibia (nunca demasiado caliente o fría) y espera a que tu piel se seque por completo antes de aplicar maquillaje u cualquier otro producto.

- **¡Ama tu piel!** Evitar por completo frotar, exfoliar o masajear la cara.

- **Protege tu rostro del viento y el frío.** Protégete la cara con una bufanda si sales con mal tiempo, pero asegúrate de que el material no sea una tela áspera, ya que algunos tejidos tienden a irritar la piel.

- **Lee detenidamente las etiquetas.** Busca productos que estén específicamente formulados para pieles sensibles o reactivas que contengan antioxidantes, bisabolol, pantenol, malva y alantoína, entre otros ingredientes, ya que estos productos generalmente ayudan a calmar la piel. Las formulas con moléculas que ayudan a fortalecer la barrera de la piel (como la niacinamida o los aceites insaponificables) también son de gran ayuda para quienes padecen rosácea. Y por último, el ácido azelaico (también conocido como diglicinato de azeloilo de potasio) funciona como un antibiótico natural y se puede usar como una alternativa 'verde' a los geles de metronidazol (primera opción de los dermatólogos).

- **Ponte protector solar.** Elige un protector solar natural que contenga el óxido de zinc (muy calmante) para proteger tu piel de los rayos UV. Sin embargo, ya que la rosácea se suele ver agravada por la exposición al sol, evita largas sesiones en la piscina o la playa.

Dr. Pedro Catalá

Farmacéutico, Cosmetólogo y Fundador de Twelve Beauty

@twelvebeautyspain

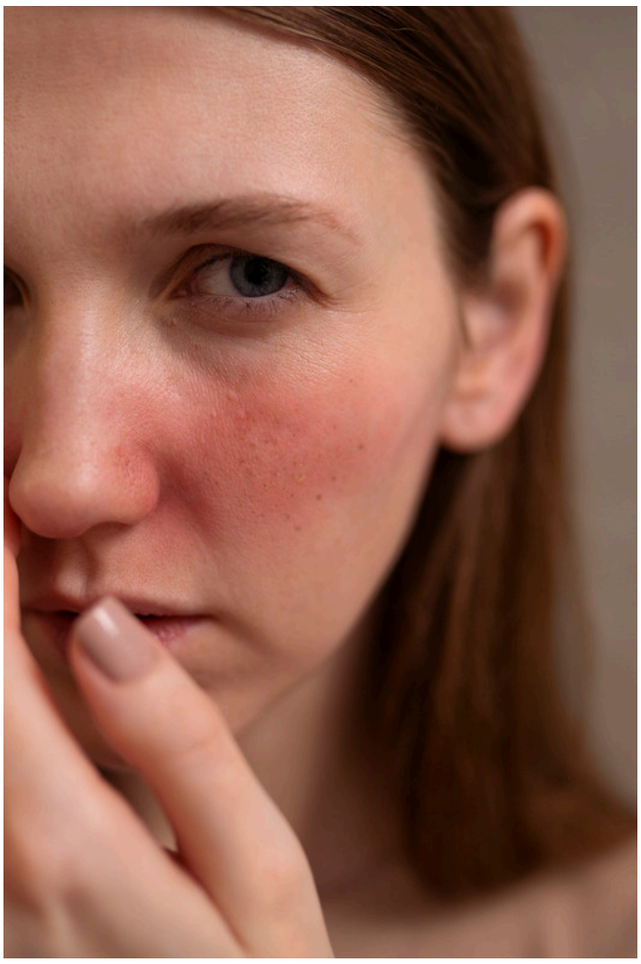
TWELVE BEAUTY

www.twelvebeauty.es

- **Come una dieta arcoíris.** Una dieta muy colorida con muchas frutas y verduras proporciona la alta protección antioxidante necesaria para pieles sensibles.

- **Mantén la calma.** El estrés puede empeorar la rosácea ya que aumenta la producción de cortisol, la principal hormona del estrés. El cortisol tiene un efecto inflamatorio en la piel y puede causar un brote. Reduce tus niveles de estrés mediante la práctica de yoga, meditación y ejercicios de respiración. Hacer ejercicio suave también ayuda a regular los niveles de cortisol.

- **Lleva un diario.** El hecho de apuntar las cosas que haces y comes (además de registrar las emociones) puede ayudarte a diagnosticar la causa de tus brotes de rosácea.



Hay otros trastornos de la piel que a veces se confunden con la rosácea

No todo está perdido y podemos implementar nuevos hábitos que aliviaran los molestos síntomas.

Cuidado con:

- **Los cambios extremos de temperatura:** Los cambios de temperatura (como al tomar el sol, climas fríos, saunas, baños / duchas y bebidas calientes), vientos fuertes y una alta humedad, pueden agravar las pieles sensibles.

- **El maquillaje:** Aunque el maquillaje nos es útil para cubrir el enrojecimiento excesivo que causa la rosácea, algunos pigmentos pueden causar un brote del mismo. Siempre recomendamos hacer una pequeña prueba en la parte superior de tu brazo antes de usar cualquier producto de maquillaje.

Ingredientes a evitar:

Hay muchos ingredientes naturales y sintéticos de uso común que pueden empeorar una piel con rosácea y por eso es sumamente importante estar al tanto de qué contienen los productos que usas. Es mejor evitar los exfoliantes y jabones fuertes, los tónicos que incluyen alcohol, las fórmulas astringentes y productos ricos en fragancias. Incluso algunos detergentes y suavizantes de ropa pueden agravar este trastorno de piel.

Aquí hay una lista de ingredientes comunes (tanto naturales, como sintéticos) documentados que han provocado reacciones alérgicas:

- **Sorbato de potasio:** Un conservante natural de uso común incluso en la industria alimentaria. No importa cuán natural sea su origen, varios estudios señalan que causa irritación, especialmente alrededor de los ojos.

- **Mentol:** La versión más natural del aceite de menta utilizado en varios productos para dar un aroma refrescante. Incluso se puede encontrar en productos para el cuidado de labios, pero puede provocar irritación en pieles sensibles.

- **Manzanilla:** A pesar de parecer un ingrediente beneficioso para las almas sensibles por sus propiedades calmantes, algunos extractos de manzanilla pueden ser irritantes.

- **Quelantes:** Aparecerán en la lista de ingredientes como: EDTA (sintético), Sodium Phytate, Phytic Acid, Tetrasodium Glutamate Diacetate. Todos están clasificados como sensibilizadores de la piel.

- Los ingredientes **Methylchloroisothiazolinone y Methylisothiazolinone:** Son dos conservantes de síntesis y están presentes en muchos productos “paraben free” a pesar de haber sido asociado a numerosas alergias de contacto.

- **Ácido Undecilenico:** Un conservante natural derivado del sauco negro muy común en productos de higiene por su aroma cítrico. A pesar de su origen, puede ser irritante en pieles sensibles.

- **Ácido Ferúlico:** Su uso en cosmética es limitado por su rápida degradación, alterando sus propiedades organolépticas (huele a metálico y oscurece la formula), y por eso puede irritar la piel.

- **Glicoles:** Son un grupo de alcoholes derivados de hidrocarburos, los mas comunes en etiqueta son Propylene Glycol y Butylene Glycol, y actúan como humectantes. Hay estudios que los relacionan con la aparición de eczema.

> Hay muchos ingredientes naturales y sintéticos de uso común que pueden empeorar una piel con rosácea

No me mires

No me reconozco.
No soy lo que refleja mi alma.

Mis mejillas como pétalos marchitos,
débiles y sonrojados que
se caen en una flor caduca.

Es un abrazo de arena que
guía el destino y araña por dentro.

Un mar de dudas que siembran
esperanza.

ROSÁCEA EN MIS SENTIDOS

LA FUNCIÓN BARRERA

Nuestra piel está expuesta a diferentes agresiones externas a diario, como pueden ser la contaminación, cambios de temperatura, exposición solar, substancias químicas y estrés.

Para que siga estando en perfectas condiciones y no nos afecten estos agentes externos, necesitamos que nuestra función barrera esté en las mejores condiciones.

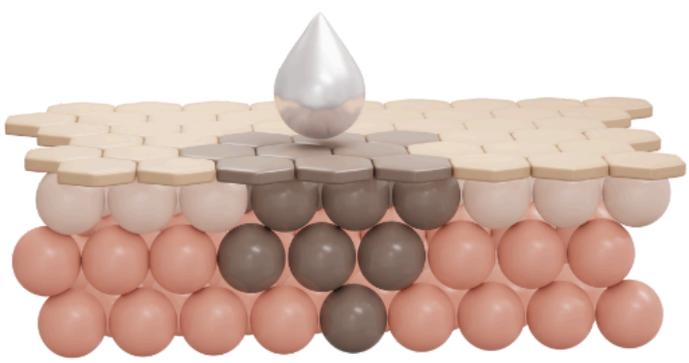
COMPOSICIÓN DE LA FUNCIÓN BARRERA

La función barrera la conforma el estrato córneo, que forma la barrera epidérmica.

El estrato córneo está formado por aproximadamente unas 20 – 30 capas de células queratinizadas (muertas y sin núcleo), que se disponen en nuestra piel con un aspecto similar a una pared de ladrillos. La unión de estos ladrillos (que serían los cornecitos) se consigue gracias a los lípidos epidérmicos o cementantes, formados por ceramidas, ácidos grasos y colesterol. Los lípidos epidérmicos o cementantes son muy importantes para mantener la piel saludable, ya que previenen de la deshidratación. Esta capa de células muertas contiene queratina y el Factor Natural Hidratante o NMF. La función básica y principal del NMF es la de retener agua y mantener el estrato córneo humectado.

Una función barrera alterada, puede predisponer en mayor medida a padecer diferentes enfermedades de la piel, como son la dermatitis atópica, sensibilización de la piel, dermatitis alérgica y de contacto.

En cambio, si la función barrera está en perfectas condiciones, se encargará de evitar la deshidratación, evitar la entrada de patógenos en nuestra piel, mantenerla hidratada, y protegerla de agresiones externas como la polución, la radiación solar y el estrés oxidativo.



La gran pregunta ahora es...

¿Cómo mejoro mi función barrera?

Es importante dejar de lado las modas y utilizar productos que le han ido bien a “todo el mundo”. Hay que centrarse en las necesidades de tu piel y en lo que realmente necesita.

Sandra Serensi

Farmacéutica especializada en skincare

@sandraserensi

sandraserensi.com

Es decir, aunque esté de moda utilizar tónicos exfoliantes potentes con ácido glicólico, por ejemplo, si notas que tu piel está más sensible de lo normal, o que te pica horrores cuando lo aplicas, debes dar un pasito atrás. Primero céntrate en recuperar tu función barrera y después utiliza los ácidos exfoliantes y otros activos transformadores con cabeza y medida.

Activos TOP que te recomiendo para mejorar y recuperar tu función barrera:

- **Niacinamida**, es un activo multifunción y estrella como yo lo llamo, porque a casi todas las pieles ¡les va fenomenal! Mejora la función barrera porque favorece la síntesis de colágeno y ceramidas.

- **Ceramidas**, son lípidos emolientes que forman parte de la función barrera, por eso tienen propiedades antiinflamatorias, aportan hidratación, elasticidad y mejoran el aspecto de la piel en general.

- **Pantenol** es un activo reparador, ya que favorece los procesos de regeneración de la piel. Además, es humectante y ayuda a retener el agua en nuestra piel.

> Hay que centrarse en las necesidades de tu piel y en lo que realmente esta necesita

- **Ácido hialurónico acetilado**, es un ácido hialurónico con muy bajo peso molecular que tiene mayor penetración y biodisponibilidad en la piel. Al ser mucho más hidratante, ayuda a reparar la función barrera. En el INCI lo encontramos como Sodium Acetylated Hyaluronate.

- **Prebióticos y postbióticos**, ayudan a repoblar la microbiota de nuestra piel, así evitamos el sobrecrecimiento de ciertas bacterias responsables de algunas patologías.

- **Centella asiática**, tiene propiedades calmantes, cicatrizantes y regeneradoras, que ayudan a mantener saludable la función barrera.

Como tip final, te diré que lo más importante es ir combinando activos y conseguir una rutina facial equilibrada, que consiga tus objetivos a la vez que cuida tu piel.

EL CALOR Y EL FRÍO EN LA PIEL

Comenzaremos recordando que la rosácea es una afección causada por la combinación de una serie de factores, entre los que destaca la **hiperfunción de la glándula sebácea**; no obstante, existen **otros factores** que influyen y pueden empeorar o exacerbar los síntomas.

Sabemos que esta hiperfunción de la glándula sebácea condiciona una alteración de la vascularización de la piel, ya que aumenta la demanda vascular y favorece la dilatación de los vasos sanguíneos. Pero merece la pena mencionar un componente que clásicamente se ha relacionado con la fisiopatología de la rosácea, que es el **"componente neurovascular"**, que se refiere fundamentalmente a la interacción entre el sistema nervioso y los vasos sanguíneos de la piel.

Componente neurovascular

La activación del sistema nervioso puede provocar la dilatación de los vasos, aumentar su permeabilidad y generar un aumento de flujo sanguíneo. Pero en el caso de los pacientes con rosácea, parece que los vasos sanguíneos son más sensibles y reactivos a los estímulos del sistema nervioso, lo que conlleva una respuesta excesiva y contribuye a la aparición de flushing, eritema, telangiectasias y edema.

Además, en las terminaciones nerviosas de la piel existen unos receptores responsables de las sensaciones de dolor, ardor y picor, que también se activan con más facilidad en pacientes con rosácea/disfunción neurovascular.

Por tanto, **factores que activan el sistema nervioso**, como el estrés emocional, la exposición a temperaturas extremas o la ingesta de ciertos alimentos y bebidas, **pueden provocar una exacerbación de los síntomas de la rosácea**.

Vamos a centrarnos en el efecto que tiene la temperatura ambiental en la rosácea

En general, las temperaturas extremas pueden empeorar o desencadenar brotes de rosácea, pero el impacto exacto varía de persona a persona.

También influirá el grado de estabilidad de la rosácea y el control de los componentes que intervienen en su fisiopatología (hiperfunción de la glándula sebácea, sobrecrecimiento de Demodex Folliculorum, alteración de la función barrera...).

En una encuesta realizada por la National Rosacea Society en 2002, el **calor y el frío** fueron destacados como factores agravantes en el 53% y el 36% de los pacientes respectivamente, y en muchos casos asociados a **sensación de quemazón y ardor**.

Dra. Alba Sánchez

Dermatóloga especializada en rosácea, acné y dermatología pediátrica

@dra.albasanchez_derma

HOSPITAL 12 DE OCUTBRE

GRUPO PEDRO JAÉN

¿Cómo afecta el calor a la piel con rosácea?

Muchas personas con rosácea experimentan un empeoramiento de los síntomas en climas cálidos o durante el verano.

La vasodilatación es un proceso en el que los vasos se dilatan, lo que aumenta el flujo sanguíneo y disminuye la resistencia vascular.

En la piel, la vasodilatación puede ser un proceso natural para regular la temperatura corporal, ya que permite que la sangre fluya hacia la superficie y disipe el calor. Sin embargo, como sabemos, en la rosácea la vasodilatación puede ser excesiva y prolongada, lo que puede provocar inflamación y un mayor enrojecimiento.

Además, el sudor también podría aumentar la irritación y la inflamación de la piel.

En estos casos, sería recomendable evitar la exposición excesiva al calor, manteniéndose en la medida de lo posible en lugares frescos y sombreados, así como evitar baños en agua a alta temperatura o la ingesta de comidas o bebidas muy calientes.

> La hiperfunción de la glándula sebácea condiciona una alteración de la vascularización de la piel

¿Cómo afecta el frío a la piel con rosácea?

Es bien conocido que el frío seca e irrita la piel; pero además, al igual que ocurre con el calor, también puede afectar a los vasos sanguíneos.

Cuando nos exponemos a temperaturas frías, los vasos se contraen o se estrechan, lo que disminuye el flujo sanguíneo a la superficie de la piel, y puede provocar palidez y entumecimiento. Esta respuesta es una forma natural del cuerpo de protegerse contra la pérdida de calor.

En la piel con rosácea, la exposición al frío producirá una constricción de los vasos, seguida de una vasodilatación reactiva, que hará que aumente el flujo sanguíneo, provocando enrojecimiento y empeorando la inflamación.

Para minimizar el impacto del frío es importante tomar medidas para mantener la piel hidratada y protegida. Una forma de hacerlo es utilizar productos que contengan humectantes como la glicerina o el ácido hialurónico, que además ayudan a disminuir la pérdida transepidérmica de agua, facilitando que la piel ejerza sus funciones de protección (función barrera).

Por otro lado, las personas que experimenten un empeoramiento franco con el frío, sería recomendable que evitasen, en la medida de lo posible, la exposición a temperaturas muy bajas y que utilicen ropa de abrigo adecuada en los meses de invierno.

A pesar de estas recomendaciones generales, es importante recordar que **un abordaje médico integral de la rosácea**, con un adecuado **control de la hiperfunción sebácea** y un correcto **restablecimiento de la función barrera**, van a ser **clave para mantener una estabilidad clínica y minimizar los brotes o exacerbaciones desencadenados por factores externos**.

LIBRO ESCRITO POR

Andrea Combalia

@pielsanaincorporesano

Una invitación a un estilo de vida saludable, a la prevención de ciertas enfermedades y al cuidado y belleza del único órgano visible para todos: la piel. Desde el Hospital Clínic de Barcelona y su revista digital Piel sana in corpore sano, con más de 45.000 seguidores en Instagram, la Dra. Andrea Combalia ha ido resolviendo las dudas de sus pacientes y seguidores, lanzando prácticos consejos para que la salud y la belleza de la piel estén al alcance de todos.

¿Cómo influye el estrés sobre nuestra piel?

¿Cómo podemos saber si un lunar es maligno?

¿Cada cuánto debemos lavarnos el pelo?

Desde su belleza, hasta sus arrugas e imperfecciones, la piel es un órgano de nuestro cuerpo que nos seduce a la vez que nos obsesiona. La piel nos envuelve y nos protege, la podemos ver, tocar y sentir, y experimenta cambios a lo largo de la vida.

Además, la piel nos comunica y nos transmite el estado de nuestro cuerpo y nuestra mente, de modo que no solo es importante cuidarla por cuestiones estéticas, sino que su bienestar es esencial.

La Dra. Andrea Combalia es Médico especialista en Dermatología. Estudió Medicina en la Universidad de Barcelona, y se especializó en Dermatología en el Hospital Clínic de Barcelona. Es miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología, de la European Academy of Dermatology and Venereology, y es autora de numerosos artículos científicos en revistas especializadas.

Asimismo, está certificada como profesora de yoga por Yoga Alliance (500h-RYT) tras haberse formado con maestros nacionales e internacionales de reconocido prestigio. Su visión holística de la salud le ha llevado a colaborar en diversas jornadas de divulgación, y actualmente también comparte sus conocimientos a través de las redes sociales bajo la cuenta @pielsanaincorporesano que cuenta con más de 50.000 seguidores en Instagram. "Piel sana in corpore sano" es su primer libro.

Dra. Andrea Combalia
Hospital Clinic - Clínica Dermik

DERMOASESORÍA

¿QUÉ ES UNA ASESORÍA DE DERMOFARMACIA?

Es un lugar de encuentro entre Salud y Piel. Es una cita-reunión entre el profesional experto en el cuidado de la piel y el paciente, en el que pueden ocurrir varios escenarios.

- Uno de ellos, sería cuando la persona acude SIN patología cutánea a la farmacia para realizar un diagnóstico de su piel y del estado en el que se encuentra. Durante la misma, se realizará un estudio de la piel por medio de una entrevista y de aparatología (Dermoanalizador), para pautar un protocolo de rutina, donde se abordará un foco a mejorar: luminosidad, manchas, arrugas y firmeza, rutina anti-aging, etc.

- Otro escenario, sería representado por el paciente diagnosticado CON una patología cutánea como rosácea o acné, y acude a la farmacia a recoger su tratamiento farmacológico pautado por el médico, ya sea oral o tópico. Este será el punto de partida para establecer una relación muy estrecha con el farmacéutico especialista en cuidado de la piel, que acompañará al paciente desde ahora como apoyo y consejo (a veces incluso psicológico). En muchas ocasiones, el paciente llega perdido a la farmacia, únicamente con una "prescripción en papel", buscando indicaciones y sobre todo, una voz amiga que le diga "voy a estar aquí para lo que necesites".

- El tercer escenario, cada vez más común, es aquella asesoría en la que el paciente acude porque no entiende qué le está ocurriendo a su piel, no le funciona su tratamiento habitual o ha empezado a notar ciertos cambios que no sabe cómo afrontar. Este caso es muy habitual en pacientes en los que la rosácea acaba de debutar. La detección precoz en la dermoasesoría y la derivación del paciente al dermatólogo es muy usual e importante.

Entre el escenario A, B o C existen infinidad de mezclas y de posibilidades. Por ello, es esencial realizar la asesoría de manera individual.

El consejo personalizado como clave del éxito

Últimamente y de forma continua, tenemos un bombardeo de información por RRSS, TV, etc. sobre activos, productos, marcas, novedades en cosmética; pero a la hora de introducirlos en nuestra rutina diaria no lo tenemos nada claro y empiezan las dudas.

El problema se agrava más aun cuando nuestra piel sufre algún tipo de patología y se mezclan las recomendaciones de diferentes fuentes.

La clave del éxito es el abordaje personalizado. Cada piel es única, cada persona es única y las circunstancias son únicas.

Y un punto CLAVE para que sea exitoso es que debe hacerse en 360º, con una colaboración especial y estrecha entre paciente-médico-farmacéutico.

Dña. Clara Motos

Farmacéutica experta
en cuidado de la Piel
y del Cabello

@clara.motos

CLARA MOTOS
FARMACIA Y EXPERIENCIA
claramotos.com

Fase de crisálida

"Para que un gusano de seda se transforme en una preciosa mariposa, tiene que pasar por la fase de crisálida".

Esta frase es un símil que utilizo mucho en las dermoasesorías para explicar el proceso que están pasando muchas pieles durante el tratamiento, especialmente cuando incluyen activos renovadores (Retinoides, Ácidos, etc.).

De igual modo que el gusano y la mariposa, para obtener buenos resultados en una rutina cosmética para trata manchas, acné o rosácea, en ocasiones hay que pasar por una fase de transición (crisálida) en la que la piel empeora ligeramente para posteriormente dar los resultados que esperamos.

Lo importante es no tirar la toalla y ser constantes.

> La clave del éxito es el abordaje personalizado. Cada piel es única, cada persona es única y las circunstancias son únicas

La importancia de la dermofarmacia y del servicio de dermoasesoría

Es farmacia, y el servicio de dermofarmacia es un punto de fácil acceso para el paciente. Recordemos el famoso anuncio, "en caso de duda, consulte siempre a su farmacéutico". El paciente confía plenamente en el consejo de su farmacéutico para el cuidado de su salud. Añadimos también, que el paciente acude a la farmacia con asiduidad, por lo que el seguimiento de la evolución de su piel es más sencillo. Será un nexo de unión con el médico /dermatólogo. En un sistema de salud como el nuestro, cada vez más colapsado, es esencial que este vínculo esté fuerte y que sea fácil, con un flujo de información rápido, por y para el paciente.

El personal de farmacia comunitaria estamos formados y en continua formación. En el caso de llevar un servicio de dermoasesoría, es primordial conocer los activos y productos más innovadores, los tratamientos novedosos y tener un amplio conocimiento sobre la piel y sus patologías.

Necesidad de apoyo psicológico. En muchas ocasiones somos la mano amiga, el hombro en el que llorar o el oído que siempre escucha. Damos el empujón necesario para afrontar el tratamiento con confianza, y acudir al médico/dermatólogo en caso de ser necesario.

El personal de farmacia, somos especialistas en productos y activos cosméticos. De igual forma que la labor del médico/dermatólogo es dar en el clavo en el diagnóstico y tratamiento de la patología desde su amplio conocimiento y experiencia en la piel, el farmacéutico es el mejor experto en producto y activos cosméticos. El servicio de dermofarmacia es ampliamente beneficioso para el paciente, servicio a pie de calle, de fácil acceso y seguimiento. El lugar idóneo para el encuentro entre salud y piel.

"Hacer una escucha activa es esencial para poder hacer una recomendación de forma personalizada que se adapte a las necesidades individuales. Por ello, disfruto haciendo dermoasesorías, tanto ONLINE, como PRESENCIAL, para poder escuchar y ayudar a sacar el máximo partido a cada piel, desde la constancia, disciplina y uso de productos eficaces y correctos"

ROSÁCEA Y HELICOBACTER PYLORI

¿Conocéis el eje intestino-piel? ¿Y el eje intestino-cerebro-piel?

Nuestra piel se comunica con nuestro intestino y cerebro, con un diálogo bidireccional.

Los desequilibrios en la microbiota (conocidos como **disbiosis)** gastrointestinal y cutánea, tienen un papel fundamental en el desarrollo y evolución de muchas enfermedades inflamatorias de la piel como la rosácea.

Actualmente se está investigando la asociación entre la rosácea y patologías gastrointestinales como el sobrecrecimiento bacteriano de intestino delgado, conocido como **SIBO** (también IMO, SIFO...), el **síndrome de intestino irritable**, la **enfermedad inflamatoria intestinal**, **celiaquía** o la infección por **Helicobacter Pylori**.

En este artículo vamos a centrarnos en el Helicobacter Pylori.

¿Qué es Helicobacter Pylori?

Es una bacteria cuya infección puede afectar hasta el 50% de la población. La transmisión se produce por contacto prolongado y también a través de agua y alimentos contaminados. Lo encontramos en heces, saliva o placa dental. Es frecuente la asociación familiar.

Aunque su papel no está del todo claro en la rosácea, sabemos que en los pacientes que la padecen, hay una elevada prevalencia de la infección por Helicobacter Pylori.

Desde hace poco, sabemos que los componentes genéticos y ambientales pueden desencadenar el inicio y agravamiento de la rosácea por desequilibrios del sistema inmunitario innato y adaptativo. La infección por Helicobacter Pylori estimula al sistema inmunitario para que produzca una gran cantidad de mediadores inflamatorios, lo que lleva a la aparición y agravamiento de la inflamación de la rosácea.

El Helicobacter Pylori es un reconocido factor causante de úlceras pépticas, cáncer y gastritis. Se ha relacionado además, con otras patologías cardiovasculares, respiratorias, neurológicas, autoinmunes y dermatológicas.

Entre estas últimas se encuentran psoriasis, algunas urticarias y la que hoy nos interesa, la rosácea.

Pero ¿Es tan malo el Helicobacter Pylori? En realidad no. El problema aparece cuando se altera el equilibrio, con niveles elevados de Helicobacter Pylori asociados a una disminución del ácido de nuestro estómago.

Dra. María M. Villaescusa

Nefróloga especialista en nutrición y salud hormonal femenina

@dramvillaescusa

CLÍNICA EGUREN

dermatologiayesteticaeguren.es

En condiciones normales, el ambiente del estómago debería ser muy ácido (pH en torno a 2). Esta acidez es necesaria para varias funciones fundamentales:

- **Barrera defensiva** contra microorganismos que entran por vía oral, mezclados con los alimentos o procedentes de la flora bucal.
- Asegurar una **buena digestión**, al digerir gran parte de las proteínas de los alimentos.
- **Absorber** correctamente muchos **nutrientes** esenciales como hierro y vitaminas B12, C y D.
- Estimular la **secreción** de otros **jugos digestivos**.

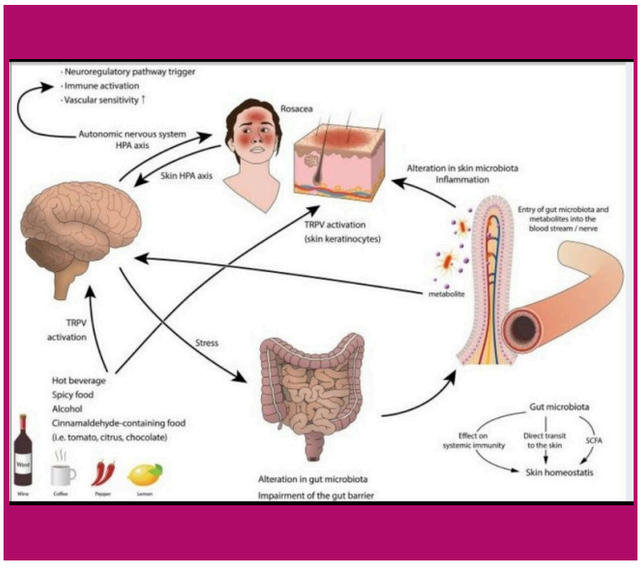
Cuando el ácido de nuestro estómago baja (hipoclorhidria), se alteran estas funciones digestivas y se favorece la infección por Helicobacter Pylori, que a su vez potencia la hipoclorhidria. La pérdida de esta función de defensa gástrica, favorece el sobrecrecimiento de microorganismos en el intestino delgado (SIBO) con pérdida de integridad de la función barrera digestiva y posiblemente aumento de la permeabilidad intestinal.

La enfermedad celiaca, el hipotiroidismo, las gastritis autoinmunes, los medicamentos llamados "protectores de estómago" como el omeprazol, el déficit de zinc, el estrés mantenido o el propio envejecimiento, producen un descenso de ácido que favorece la infección por Helicobacter Pylori.

> Los desequilibrios en la microbiota gastrointestinal y cutánea, tienen un papel fundamental en el desarrollo y evolución de muchas enfermedades inflamatorias dermatológicas como la rosácea

Aunque muchos pacientes pueden permanecer sin síntomas, la falta de ácido y la infección por Helicobacter Pylori pueden causar alguna de las siguientes manifestaciones:

- **Dolor abdominal**, que puede empeorar con el estómago vacío.
- **Acidez o ardor** (pirosis) en el estómago.
- **Náuseas**.
- **Pérdida de peso** involuntaria.
- **Dificultad para poder digerir** grandes cantidades de ciertos alimentos que contienen proteínas, como la carne o alimentos crudos en general.
- **Digestiones más lentas** con eructos frecuentes, hinchazón abdominal o flatulencias después de comer.
- Síntomas de **aumento de histamina** (enrojecimiento y picor de la piel, angiodema, síntomas digestivos,...)



La infección por Helicobacter Pylori, también puede producir alteración de la absorción de algunos nutrientes (hierro, zinc, **vitamina B12** o **vitamina D**), que pueden detectarse al observarse niveles bajos de los mismos en los análisis de sangre.

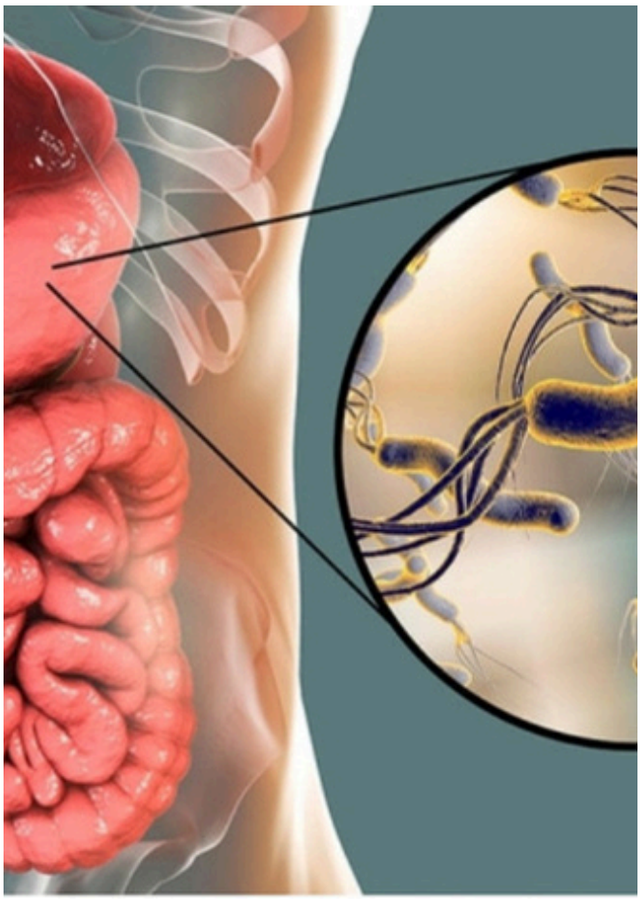
El tratamiento para eliminar el Helicobacter Pylori se basa en el uso de **antibióticos**, que siempre deberían administrarse acompañados de **probióticos**. No debe realizarse este tratamiento si no está justificado, ya que puede dar lugar a resistencias a antibióticos y problemas posteriores.

Se ha relacionado el tratamiento del Helicobacter Pylori con mejoría de los síntomas de rosácea, aunque algunos estudios asumen que la mejoría se debe a que los antibióticos son útiles en ambas enfermedades.

Pero no todo son antibióticos; es fundamental, por ejemplo asegurar una **buena higiene bucal** para mantener una microbiota oral sana.

> El tratamiento para eliminar el Helicobacter Pylori se basa en el uso de antibióticos, siempre acompañados de probióticos

> Los pacientes con rosácea deberían ser estudiados para detectar la infección por Helicobacter Pylori



En resumen:

Los pacientes con rosácea tienen una elevada prevalencia de infección por Helicobacter Pylori y deberían ser estudiados para detectarla y ser tratados en el caso de positividad, para mejorar el efecto terapéutico del resto del tratamiento de la rosácea.

No hay que olvidar que la eliminación del Helicobacter Pylori es sólo una parte del proceso y que el abordaje de cualquier enfermedad debe ser continuo. Es importante trabajar para restaurar la barrera mucosa, reequilibrar la microbiota, solucionar el SIBO si está presente y minimizar así el riesgo de recaídas, que son habituales y no por ello deben considerarse un fracaso en el curso del tratamiento a largo plazo de la enfermedad.

Los cambios de estilo de vida enfocados a disminuir la inflamación y oxidación que se produce en nuestro cuerpo son la base del tratamiento y la prevención de gran parte las enfermedades, en especial las de base inflamatoria como la rosácea. Lo ideal, siempre que sea posible, sería r**ealizar un abordaje global y personalizado**.

E-BOOK

Una guía de fácil lectura para entender tu piel, y aprender a crear por ti mismx una rutina profesional cosmética. Aprende las 4 claves que llevarán tu rutina al siguiente nivel, y con la que por fin verá resultados.

DESCÁRGALO GRATIS

Guillermo Nussbaum

Risueño, deportista y viajero, nos cuenta como la rosácea y la dermatitis seborreica marco su vida.

Me llamo Guillermo Nussbaum, tengo 45 años, soy de Barcelona y vivo en Panamá desde hace 10 años.

Tengo un trabajo de cara al público, ya que soy Director de Ventas para América Latina de una empresa europea. Eso conlleva muchos viajes, ferias, presentaciones, visitas a clientes... Os pongo un poco en contexto, ya que se entenderá mucho mejor lo que llegó a afectar en mi vida, "mi amiga", la rosácea. Soy una persona deportista de toda la vida, bebo vino socialmente y llevo una dieta muy saludable.

Cuando tenía 17/18 años, empezó a aparecer en mi cara, algo de dermatitis seborreica. Al principio no le daba mucha importancia, hasta que un buen día tuve un brote feísimo y el dermatólogo me dijo directamente que tenía una "dermatitis seborreica del copón"... Desde ese día, la dermatitis seborreica ya formó parte de mi vida. Debía actuar al revés que la mayoría de hombres, afeitándome cada día (suerte que me gusta siempre ir afeitado), caso contrario, la irritación en bigote, perilla y zona mentón estaba siempre presente.

"Me ponía rojo al instante al hablar con gente en público o cualquier situación un poco vergonzosa"

@bismarcke

Pasaba temporadas con la piel perfecta y de manera repentina aparecía la dermatitis seborreica en la base de la nariz, bigote y perilla… Si dejaba de afeitarme un par de días, era un fracaso rotundo… Empecé a entender y tener empatía, por las personas que tenían problemas serios de piel (lo mío no dejaba de ser una tontería, ¡pero era mí tontería!) y su vergüenza social (por culpa de las malditas miradas directas a la zona afectada). Tuve que aprender a convivir con la dermatitis seborreica desde los 18 años, días buenos, días malos, épocas sin noticias de ella y épocas peores, buscando solución con buenos dermatólogos, que ni ponían atención. Llegabas a la consulta, te miraban, te decían "tiene usted dermatitis seborreica" y si te he visto, no me acuerdo (esa fue la realidad y todos hemos tenido esta experiencia con muchos dermatólogos; luego comento sobre este tema).

Pasaron los años y entre comentarios tipo "tienes urticaria en la cara", "te irritaste al afeitarte", "tienes puntitos rojos", "¿tienes alergia?"… Tuve que pasarlo como pude y tener que entender que los problemas de piel también tienen mucho de psicosomáticos, y entender eso ayuda bastante. Entiendes que debes controlar el estrés y sobre todo, una gran verdad, "cuánto más lo piensas, más lo empeoras". Lo que pasa es que a veces no quieres pensar en ello, pero la sociedad te "ayuda" a no olvidar tu problema, recordándote que tienes algo fuera de lo común en tu aspecto.

Pasaron los años y la dermatitis seborreica fue apareciendo cada vez menos en mi rostro, algún brote puntual, pero cada vez más controlada, gracias a un par de emulsiones recetadas y sesiones de IPL que mejoraban mucho el aspecto de mi piel. Igualmente, siempre debía cargar con un protector solar con color para "maquillar" los posibles brotes…

Día de la consulta con D. Juan Gavín.
Aquí mi piel estaba mal, pero no estaba mal del todo, para que te imagines….

Resultado en el mes de mayo 2022, 5 meses de tratamiento. La felicidad se nota en mi expresión

Mientras la dermatitis seborreica pasaba a no tener tanto protagonismo en mi vida (sin dejar de estar presente), empieza a aparecer en mi rostro algo incómodo que yo no entendía… ¡Me ponía rojo al instante al hablar con gente en público o cualquier situación un poco vergonzosa! No podía entender eso, yo siempre fui una persona muy extrovertida, siempre disfruté al hablar en público, ser el centro de las risas con mis amigos… y de repente… ¡ya no podía serlo!

En aquel entonces era director de exportación de una empresa y viajaba el 80% del tiempo, alrededor del mundo, tenía unos 29/30 años. Evidentemente, me tocaba mucho estar de cara al público y aquella incomodidad puntual, empezó a ser más habitual. Era incomodísimo ponerse rojo y notar esa subida de temperatura en la cara… con el consecuente "¿por qué te pones rojo?", "¡no tengas vergüenza Guillermo!", "¿tienes calor?"…

Ahí decidí acabar con esa incomodidad y descubrir qué me estaba pasando, ya que cuando tenía esos sofocones, yo no sentía vergüenza de nada, ya que jamás fui vergonzoso… Visité a uno de los mejores dermatólogos de España, y por aquél entonces, uno de los grandes nombres a nivel internacional. No diré el nombre, ya que con él empecé a ver una actitud que he podido ver en muchos dermatólogos, que es incómoda y repetitiva entre muchos profesionales del sector y que los pacientes hemos sufrido muchísimo. Seguro estaréis de acuerdo… os cuento.

Llegué a su consulta y me dijo antes de sentarme “tienes dermatitis seborreica y rosácea”… Era la primera vez que escuché eso de rosácea. Me explicó, de manera muy didáctica el funcionamiento de la rosácea; en eso fue muy bueno: “piensa que tu piel tiene un termostato estropeado y al mínimo aviso, ese termostato manda la señal de que está bajando la temperatura y hay que subirla, entonces se encienden los focos y te pones rojo, notas ese fogonazo; por eso tienes la piel más rojita en esa zona del triángulo facial, que es donde más te afecta y además ahí también tienes algo de dermatitis seborreica, así que llevas un pack completo”… Rozex Gel & IPL, eso fue todo. ¡No perdió ni 15 minutos en escuchar cómo me sentía! Los dermatólogos, cuando se trata de pacientes que llegan con problemas que afectan su autoestima, no se dan cuenta, pero tienen un papel psicológico muy grande e importante. Si te ventilan en 15 minutos, porque ven unos síntomas comunes, hacen que el paciente crea que no importa nada y que el problema no tiene solución… Ahí empecé a investigar sobre la rosácea y sus diferentes tipos… La tipo flushing, la tipo pápulo-pustulosa… Tuve que convivir con poca dermatitis seborreica (con sus brotes puntuales) y con la rosácea tipo flushing.

Cambié de residencia y me mudé a Panamá, con 35 años… Aquí el clima es cálido y húmedo, nunca hace frío en todo el año. Temperaturas mínimas de 23/25 °C y máximas de 35/38°C todo el año, combinado con muchísima humedad, sobre todo en la época lluviosa (7 meses al año). Parece que tuvo un efecto bueno para mi piel, ya no tuve brotes de dermatitis seborreica, eso sí, siempre seguía con los problemas del afeitado y la irritación de bigote, perilla y mentón, en el caso de no afeitarme. Alguna vez tenía brotes muy poco agresivos en la base de la nariz, pero nada que me amargase la vida. La rosácea tipo flushing desapareció y tuve unos años de tranquilidad, con la piel bastante bien, algo de rojez en la zona triangular central, pero nada del otro mundo. Yo siempre tuve una piel grasa, que la única ventaja que tenía era que no generaba arrugas… (el que no se consuela, es porque no quiere).

En los años siguientes, empecé a notar que cada vez que regresaba a Barcelona (en invierno), la rosácea tipo flushing, volvía a aparecer… cada vez que entraba a un lugar con calefacción y en alguna ocasión, bebiendo vino… pero donde no fallaba, era cada vez que entraba a un interior con calefacción y mi cuerpo notaba esa subida de temperatura… Solo me pasaba en invierno, al llegar a Europa..

> Empiezo a notar que a veces me miran raro, empiezo a no tener ganas de salir a la calle, empiezo a no tener ganas de viajar por trabajo, empiezo a cambiar planes de última hora, según mi piel...

A partir del 2017, empecé a notar ciertos cambios en la piel… Yo nunca había tenido acné, solo el clásico acné juvenil, que la mayoría de los mortales hemos tenido. Pues en 2017, ya con 40 años, empiezo a notar que van apareciendo granos en la cara… Al principio no me preocupaba, pensaba que sería acné y que ya pasaría. Pero notaba que esas pápulas y pústulas, tardaban demasiado en desaparecer y dejaban marca (tipo marca de acné)…

Ya a partir del 2018, el tema va empeorando poco a poco y tengo que empezar a “maquillarme” con protectores solares de color fuerte, para poder esconder los granos, ya que empiezan a ser grandes y con bultos grandecitos….

Empiezo a notar que a veces me miran raro, empiezo a no tener ganas de salir a la calle, empiezo a no tener ganas de viajar por trabajo, empiezo a cambiar planes de última hora, según mi piel…

En 2018, en mi visita anual a España, voy a ver a un dermatólogo, que sin mucha paciencia me recomienda Soolantra, que me funciona (muy poco a poco); pero siguen apareciendo de vez en cuando los malditos granos….

En 2019 ya empieza a empeorar todo y en una visita a un dermatólogo panameño (reconocido), me dice que eso es culpa del demodex, que hay que “matar al bichito”, y me recomienda IPL y un tratamiento con doxiciclina. Me funciona bien y sobre todo, me tranquiliza saber que la doxiciclina me controla los brotes, así que mientras la tomaba, me sentía seguro, pero ya empezaba a tener la cara con marcas… y la piel seguía produciendo demasiada grasa.

En ese entonces, ya estaba con la desesperación de gastarme mucho dinero en soolantra, finacea y rozex, que era el cocktail necesario para intentar mejorar la piel y controlar los brotes, pero absolutamente nada controlaba los brotes, solo la doxiciclina.

Llega la pandemia y ahí arrancan mis problemas de piel serios… La dermatitis seborreica siempre controlada, pero con los mismo problemas del afeitado, la rosácea flushing aparece cada vez que voy a España (tema calefacción y vino. Curioso que bebo vino en Panamá y no pasa nada) y la rosácea pápulo-pustulosa empieza a tener un protagonismo sin compasión alguna.

Los granos (los llamaré granos para no decir pápulas y pústulas cada vez) cada vez son más, cuando llega un brote ya tengo claro que no viene uno solo… Empiezo a tener una rutina que ahora me genera pavor pensar… Cada día, al despertar, aún en la cama, lo primero que hacía era pasear mis dedos por toda la cara, buscando pequeños bultos, que significarían nuevo brote. Cada brote era un mínimo de 2 semanas de tener la cara marcada….entonces ya mi piel se empieza a acostumbrar a tener que andar maquillándome con el protector solar…

¿El problema?

Mi piel se empieza a ver mal, siempre brillante (demasiado), debido a mi piel muy grasa y combinada con el protector para esconder los granos…sumado a la humedad de Panamá…era una mezcla explosiva.

Con la desesperación de saber que solo la doxiciclina me “calmaba” la rosácea, empiezo a buscar soluciones, investigar, estudiar y conocer mi piel. Me encuentro con muchísimos “curanderos” de internet, gente que escribe tantas, pero tantas tonterías y promesas falsas, que empiezo a entender que pasa a ser un problema mental para muchos (además de ser un problema de piel). Me volvía loco con tanta información, tantos “gurús” sin estudios opinando, prohibiendo, recomendando… que decidí regirme solo por comentarios de personas con estudios (médicos dermatólogos), no dejé que entrase en mi vida ningún comentario de nadie que no fuera profesional con la carrera, caso contrario os aseguro que uno se puede volver loco.

> ¡No escuchéis a los vendedores de crecepelos, no dejéis que teorías sin base CIENTÍFICA os vendan falsas ilusiones!

Desde enero de 2020 hasta el 20 de diciembre de 2021, mi vida fue un horror a nivel autoestima, a nivel social…. Vivía a merced de la voluntad de la rosácea. No podía hacer planes a largo plazo, podía llegar a quedarme en casa semanas seguidas, poniendo excusas para todo, con tal de no salir y encontrarme con nadie… No hablemos de tener una relación (soy soltero), me mataba pensar que podía tener un brote mientras estaba en una relación… la chica tendría que ver mi cara en pleno brote y yo pensaba que eso me dejaría solo con total seguridad. Los que habéis tenido brotes de rosácea pápulo-pustulosa, sabéis de lo que estoy hablando, no es nada estético.

Yo siempre he sido muy deportista, pues justo antes y durante la pandemia, solo entrenaba en mi casa, porque con el sudor, ese “maquillaje” desaparecía y empezaba a ver las caras de los que me rodeaban… era tanta la incomodidad, que decidí dejar de practicar mis actividades deportivas en grupo, que eran muchas… Tuve que dejar de ir a la piscina, ir a tomar el sol, actividades al aire libre, se transformaron en algo prohibido. Luego me hacía gracia, los que decían que debía tomar el sol 10 minutos al día, ¡Ay si tuvieran la cara como un mapa ellos!

Con mi madre en Panamá, hace un mes, disfrutando del sol y de la calle

¡Cuánta empatía le falta a la sociedad!

Pasé por ser el antipático de mis grupos de amigos, siempre me decían que en los grupos de whatsapp, el más feliz, el de más risas, chistes, buen humor, era yo. Pero que no entendían que luego nunca apareciese cuando quedábamos todos… “Guille seguro que no viene, siempre pone excusas”, “muy amigo por whatsapp, pero en persona deja mucho que desear”, “¿qué excusa pondrás hoy?”. Cuando tenía una pausa en los brotes, entonces aprovechaba para encontrarme con todos y era como soy, feliz de nacimiento, cercano, hablador, etc. Entonces eso descolocaba a la gente. Un día estás y luego tres semanas desapareces, no es una situación fácil. Tu vida se ve totalmente trastocada por los caprichos de tu piel. No veía estudio alguno que demostrase que se podía controlar o acabar con la rosácea pápulo-pustulosa. Estaba cada 2x3 con doxiciclina, pero lo único que hacía era controlar los brotes, y no controlaba mi piel grasa y los granos desaparecían muy poco a poco. Era insufrible, en las videollamadas con mi empresa en España, me inventaba excusas para no poner la cámara, porque se me notaban mucho los granos. A veces, en la calle me decían que si me había picado algún insecto en la cara…La nariz a veces se ponía roja y un poco hinchada; las miradas de mi entorno eran evidentes. Ahí me pude dar cuenta, ¡cuánta empatía le falta a la sociedad! Hasta gente adulta, no se dan cuenta del daño que puede hacer un simple comentario tipo “tienes un grano enorme en la nariz” (como si uno no se lo hubiera visto) y ese maldito comentario de “¿qué te pasa en la cara?”, “te brilla demasiado la cara”. Creo que soy de los pocos, para los que las mascarillas durante el COVID, fueron el mayor de los alivios. Saber que podía tener mi cara escondida durante los brotes, era una tranquilidad…

Siempre decía que tenía miedo al COVID, por eso no me sacaba jamás la mascarilla. He visto muchos casos serios de rosácea pápulo-pustulosa, muy graves (dejaban al mío en una tontería) y entiendo que muchas personas hayan acabado en depresión o hasta en suicidio. Creo que muchos dermatólogos y muchas personas en la sociedad no saben lo serio que es este tema. Yo como hombre (la rosácea pápulo-pustulosa no es muy habitual en hombres) lo he pasado muy mal y al fin y al cabo, nada me consolaba, porque quiera o no quiera, ese era mi problema, por ende era el mayor de mis males, por mucho que otros tuvieran una condición peor. No es nada fácil.

Cuando mi desesperación crecía sin parar, mis brotes los combinaba con doxiciclina. Tenía una ruleta rusa de emociones cada mes, combinando todo, pero la piel no mejoraba (al revés) y no veía luz al final del túnel. No dejaba de investigar y un día se me cruza por el camino una historia de Instagram de Gavín Dermatólogos. Escucho un “reel” del Doctor Juan Gavín y mi primera impresión es que hablaba de los problemas de una manera muy cercana y transmitía mucha tranquilidad / seguridad al hablar de todos los temas (solo miren su Curriculum vitae y entenderán todo).

Pues programo una cita con él, hicimos una videollamada el 20 de diciembre de 2021. Le envié las fotos actuales para que viera lo que me pasaba y me pidió que expresara todo lo que sentía y lo que quisiera informarle de mi problema, ¡jamás ninguno de los dermatólogos que había visitado me habían pedido eso! Así que empezamos muy bien, y para febrero mis problemas habían casi desaparecido y estaban controlados. En el mes de marzo de 2022, mi piel era otra (adjunto foto) y yo pude ser de nuevo la persona que era. No puedo describir lo que sentí cuando Juan me dijo en la videollamada, **“Guillermo, no te preocupes, ya verás que vamos a acabar con tu rosácea y vas a poder disfrutar de tu piel, que eso es lo que debemos hacer todos”.**

Nunca olvidaré esa frase de disfrutar mi piel… Hoy en día es lo que hago, disfruto mi piel, como él me dijo y me pidió. Solo tuve que seguir a rajatabla el tratamiento, ser constante y cuidarme. Me preguntó sobre mi alimentación, tipo de vida y demás, y me dijo que siguiera con todo igual, me permitió tomar el sol (obvio con protector), me dijo que no tenía que dejar de beber vino, que siguiera con mi alimentación, que hiciera vida totalmente normal y que disfrutase, que ya había sufrido mucho.

> "Vamos a acabar con tu rosácea y vas a poder disfrutar de tu piel, que eso es lo que debemos hacer todos”

¿Sabéis lo que significa para los que hemos pasado por problemas de piel, poder salir a la calle sin casi mirarse al espejo antes de cruzar la puerta? ¿Sabéis lo que significa despertarse por la mañana, lavarse la cara y no notar ningún bultito duro creciendo? ¿Sabéis lo que significa poder confirmar citas, encuentros, viajes, fiestas… sin tener que pensar cómo tendremos la piel? ¿Sabéis lo que significa notar que te miran la cara y sonreír pensando que están pensando lo bonita que tenemos la piel? Son tantas cosas que cambian, es una vida nueva… Los problemas de piel me quitaron calidad de vida durante unos 3/4 años, pero gracias a un profesional como la copa de un pino, he recuperado el 100% de lo que había perdido, es más, estoy mejor que antes de tener los problemas de piel, mi piel nunca ha estado tan bien.

El resumen de mi problema era solo uno, mis glándulas sebáceas estaban totalmente alborotadas, locas como un cencerro y eso generaba el problema. Como bien me explicó Juan, al tener las glándulas alborotadas y tener ese exceso de producción de grasa, tu organismo no llega a balancear el problema y todas las energías van dirigidas a controlar esa producción, sin mucho éxito y dejando de lado los problemas colaterales que genera esa producción descontrolada. Al conseguir estrangular las glándulas y reducir esa producción, mi organismo puede dedicar las energías reparadoras de manera lógica y la piel empezará a agradecérmelo, pues nunca tuve la piel tan bien. Ya no tengo esa capa de grasa que tenía al despertar cada mañana, ya no tengo que estar intentando limpiarme la grasa acumulada a las horas de estar en la calle (con el problema que si quería limpiarme la grasa, estaría quitando el protector con color que tapaba los granos… ¡era una locura!), nunca más tuve un solo grano, ¡ni uno solo! Ahora la gente me dice que si me estoy haciendo algún tratamiento, ¡o si me puse bótox! Jajaja.

El tratamiento fue muy sencillo, isotretinoína en dosis bajas, un tratamiento que no afecta en nada tu ritmo de vida, en ningún aspecto. Tomando tres pastillas a la semana y siguiendo una rutina de limpieza y cuidado diario de mi piel (5 minutos al día).

Ahora mi problema es cuadrar la agenda, para poder acudir a todos los eventos y encuentros que tengo con mis amigos y no perderme ninguno. Ahora mi problema es obligarme a estar más tiempo en casa y no andar todo el día en la calle con mi gente… ¡Esos “problemas” se los agradezco al doctor Gavín!

Mis consejos son:

- No perdáis el tiempo leyendo a “influencers” que no tengan relación seria con dermatólogos y que no contrasten toda la información.

- No empecéis tratamiento alguno que no sea de un dermatólogo con titulación.

- Los problemas serios de piel no los cura la cosmética, no los cura ninguna dieta mágica, los problemas serios los cura la medicina y los tratamientos que se han demostrado científicamente que funcionan. No perdáis el tiempo con vendedores de “crecepelo”.

- El dermatólogo que os acabará solucionando vuestros problemas no será el de mejor nombre y reputación, será el profesional que además de dermatólogo, sienta la empatía necesaria por el dolor y sufrimiento que tiene un paciente, el que entienda la afectación mental que puede tener nuestro problema de piel y sobre todo, será aquél que te deja hablar y expresar todo lo que sientes.

- Si empiezas un tratamiento, debes ser la persona más disciplinada que existe, no olvides que todo tratamiento es para el bien de tu salud.

- Para acabar, no dejéis que os “demonicen” la isotretinoína los “cuñados” de turno, está demostrado científicamente que para ciertos problemas es capaz de regresarnos la felicidad a muchos.

Un fuerte abrazo y si puedo seros útil en cualquier cosa, mi cuenta de Instagram es @bismarcke y ahí podéis contactarme.

Si puedo motivar a los que están en la situación que estuve, será un placer.

Atentamente

Guillermo Nussbaum

Clínica Dermatológica Internacional (CDI) inaugura la exposición fotográfica *"Love your body"* para concienciar sobre el cáncer de piel

ESTARÁ ABIERTA DEL 24 DE FEBRERO AL 30 DE JUNIO DE 2023

Max Manavi-Huber, Marije Kruis,
y los doctores. Ricardo Ruiz y Pedro Rodríguez

Madrid, 24 de febrero de 2023.- El pasado jueves se ha inaugurado la exposición fotográfica "Love your body" para concienciar sobre el cáncer de piel y fomentar la autoexploración corporal entre los jóvenes, así como la importancia de revisar los lunares una vez al año.

Ha tenido lugar en las instalaciones de Clínica Dermatológica Internacional (CDI) y la exposición cuenta con 21 obras del fotógrafo austriaco Max Manavi-Huber. El Hospital Ruber Internacional participa en la muestra de fotografías seleccionadas por la paciente de melanoma Marije Kruis, para reivindicar la importancia del diagnóstico precoz del cáncer de piel.

Numerosas personalidades del ámbito social, cultural, sanitario, pacientes y medios de comunicación han asistido al acto de inauguración de la exposición que permanecerá abierta hasta el 30 del próximo mes de junio.

La exhibición fotográfica comisariada por el doctor Pedro Rodriguez, dermatólogo experto en oncología cutánea y cirugía dermatológica de CDI y del Hospital Ruber Internacional, ha contado con la colaboración especial de la Fundación Ramón Areces y Colección Solo, proyecto artístico internacional para fomentar, apoyar y compartir obras de arte actuales.

Según el doctor Pedro Rodríguez, esta exposición muestra la relación del arte y la piel, y queda patente el mensaje de ama tu propio cuerpo y vigílalo. "Las fotografías de Max Manavi-Huber crean una sensación única de movimiento hierático, con un juego de luces y sombras que representa de una manera especial la belleza y la luz de todos los tipos de piel".

El director médico de Clínica Dermatológica Internacional (CDI) y jefe de servicio de Dermatología del Hospital Ruber Internacional, doctor Ricardo Ruiz, especialista en dermatología oncológica y estética, y su equipo, fueron pioneros en realizar una cirugía de cáncer de piel con control microscópico (cirugía de Mohs) en Madrid hace 25 años. Desde entonces, su labor por la divulgación científica y por la concienciación sobre la importancia de prevenir un cáncer de piel no ha cesado.

Como ha indicado el doctor Ricardo Ruíz, "nos hace una enorme ilusión utilizar las instalaciones de la Clínica Dermatológica Internacional para dar a conocer esta exposición. De hecho, el local antes era una sala de exposiciones. Creemos en el poder curativo del arte. Y por ello unimos en este proyecto los conceptos de arte y piel. Nuestra piel nos aísla y nos comunica, nos excluye y nos incluye frente a los demás. Somos nuestra piel."

Marije Kruis, fundadora de la organización sin ánimo de lucro Spot the Dot, trabaja con artistas, atletas, pacientes y expertos médicos de todo el mundo para crear conciencia sobre el melanoma y otros tipos de cáncer de piel, se acercó al galardonado fotógrafo Max Manavi-Huber para crear una serie de fotografías de distintos tipos de pieles y potenciar el mensaje a los jóvenes de que revisarse los lunares salva vidas.

El cáncer de piel es una de las formas de cáncer más tratables, con una muy buena tasa de recuperación. Sin embargo, la conciencia social sobre los síntomas del cáncer de piel es actualmente baja, lo que significa que se pueden perder oportunidades vitales para la detección temprana. Esto es lo que Clínica Dermatológica Internacional (CDI), el Hospital Ruber Internacional y Spot the Dot intentan cambiar con esta exposición. El objetivo es que se hable más sobre la autoexploración de lunares y aumenten las revisiones anuales con un dermatólogo.

Clínica Dermatológica Internacional - Hospital Ruber Internacional - Spot the Dot

DEPORTE Y ROSÁCEA
YOGA

"No hagas deporte... Así evitas la vasodilatación. No te acalores, no sudes."

Te asusta tener un brote y lo evitas por todos los medios. Entonces, ¿Qué hacemos los meses de calor en los que te vas a acalorar mucho con solo caminar por la calle?

Tendremos que **ser realistas**, vas a **sudar, es inevitable**, no controlas tu organismo. Vamos a intentar controlar un poco la mente, a llevarlo lo mejor posible. Y es que una de **las actividades que te produce la vasodilatación**, es una de las que mejor le viene a tu cuerpo y mente.

Encontremos el equilibrio

Resulta que hacer ejercicio físico libera endorfinas, dopamina y serotonina. Hormonas que influyen en nuestra felicidad. Y resulta que ¡nuestro estado de ánimo influye en nuestra salud física!

¿Y ahora qué hacemos?, pues adaptarnos. ¡No tienes que abandonar el deporte! Simplemente tienes que encontrar el tuyo. Pilates, yoga, entrenamiento funcional... todo dependerá de la época del año y del momento en el que te encuentres, que es sólo tuyo. Sólo tú lo conoces, sólo tú puedes elegir.

CON LO QUE TIENES HAZ LO QUE PUEDES

En el budismo se dice que estamos en paz cuando aceptamos lo que no podemos cambiar. No es cuestión de no luchar ni de rendirse, se trata de aceptar y concentrarse en lo que sí tienes, en lo que sí puedes. Habrá 10 que no, pero 100 que sí.

El YOGA quizás sea lo tuyo.

Noemi Liberato Olmedo

Entrenadora de fitness, Pilates, Yoga.

@noemi_liberato

Yoga

El yoga no son solamente Mantras de Deva Premal. No son solamente una sucesión de ASANAS. Hay sesiones en las que no tienes que hacer ni una sola de ellas. Las sesiones cambiarán según lo necesite tu cuerpo y tu mente. Habrá algunas en las que simplemente conectes contigo, te concentres en ti mismo, relajes tu mente y te liberes de estrés. Y habrá días en los que tu cuerpo te pida más movimiento. Escúchalo. Sabrá qué pedirte cada vez que te sientes en tu zafú, cada vez que te enraíces con la tierra. Dedícate un momento al día. No importa si dispones de una hora, 10 minutos o 20, importa la intensidad que le dediques.

El yoga te va a permitir trabajar la movilidad, la fuerza, la concentración, el autocontrol... Es una muy buena herramienta para ejercitarte controlando la vasodilatación.

> ¡No tienes que abandonar el deporte! Simplemente tienes que encontrar el tuyo

> Hacer ejercicio físico libera endorfinas, dopamina y serotonina. Hormonas que influyen en nuestra felicidad

Escoge el ritmo y la intensidad según el momento

El tiempo de práctica es tiempo exclusivo para ti, en el que te centrarás en ti, dejando a un lado pensamientos y preocupaciones. Un momento en el que te concentras en el AHORA, que al fin y al cabo, es lo único que existe. No dejarás la mente en blanco ni habrá ausencia de pensamientos, pero controlarás tu mente y ésta ayudará a tu cuerpo a sanar.

Acude al YOGA en un momento de brote, de manera pausada y suave. El yoga es algo más que ASANAS una detrás de otra.

Haz lo que puedas con lo que tengas.
Pero hazlo.

DESMONTANDO EL SKIN CYCLING

El **Skin cycling consiste en rotar los productos durante cuatro días**. El primer día se aplica un producto con ácido glicólico, que es un betahidroxiácido. Al segundo día, retinol. Y los otros dos días hidratación.

Teniendo en cuenta esto, y desde el punto de vista de la dermatología, encontramos las siguientes controversias:

No toma en cuenta el ciclo celular de la piel

El ciclo de la piel dura como mínimo un mes, y se realiza de la siguiente manera. Las células de la piel se multiplican en capas basales. **El ciclo celular del queratinocito dura 6 semanas**, donde se va convirtiendo en una célula madura con mucha queratina, que le da firmeza y protección a la piel. Cuando llega a la superficie, se convierte en corneocito y muere la célula. Esa capa cornea nos da protección y nos defiende de la radiación UV.

Las pieles más sensibilizadas son las que van más lentas en el proceso de restauración celular.

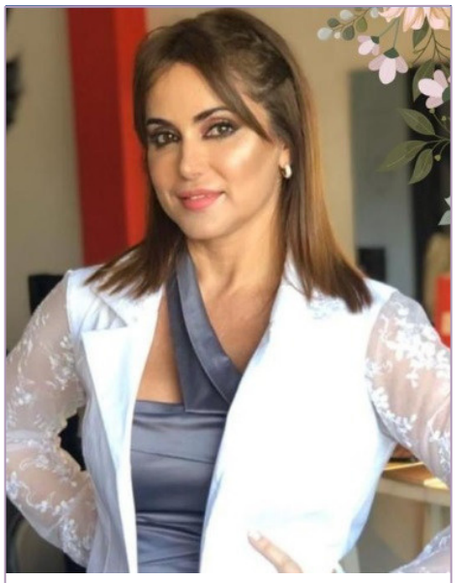
No todas las pieles son iguales

La tendencia **tiene este inconveniente**, ya que **trata todas las pieles por igual**, olvidando que existen diferentes fototipos, diferencias étnicas... y no todas tienen la misma respuesta a los principios activos.

En este sentido, la clasificación del Dr. Fitzpatrick determina 6 fototipos de piel, de acuerdo al tono de la piel y la sensibilidad de esta a las radiaciones solares, así como el riesgo de desarrollar cáncer de piel. En cambio, la del Dr. Zein Obagi va más allá, teniendo en cuenta factores como color, grosor, oleosidad, laxitud y fragilidad para determinar las variables y posibles reacciones de las pieles a los procedimientos como peelings y láseres. En general, podemos definir la piel sana como la que tiene tono uniforme y no presenta manchas, exceso de grasa, puntos negros ni exceso de poros dilatados.

También es importante resaltar que **no existe la piel mixta, sino grasa deshidratada, y la sensible tampoco es un tipo de piel, sino que se debilitó la barrera cutánea**. Hay que eliminar el exceso de grasa, es el principal enemigo de la piel, pues acelera el envejecimiento, favorece la aparición de manchas y disminuye el tamaño de la dermis y las fibras colágeno.

La mayoría de las pieles están enfermas porque están deshidratadas, son las mal llamadas pieles mixtas o secas a consecuencia de patologías. Son pocos los pacientes que tienen piel normal, por tanto, no se puede hacer un sesgo de que todos tienen la misma piel.



Dra. Florencia Paniego

Dermatóloga especializada en Acné , Rosácea y Manchas

@draflorpaniego

www.draflorenciapaniego.com

> La piel es el órgano que más envejece del cuerpo y el que protege a todos los demás órganos, al ser nuestro envoltorio exterior

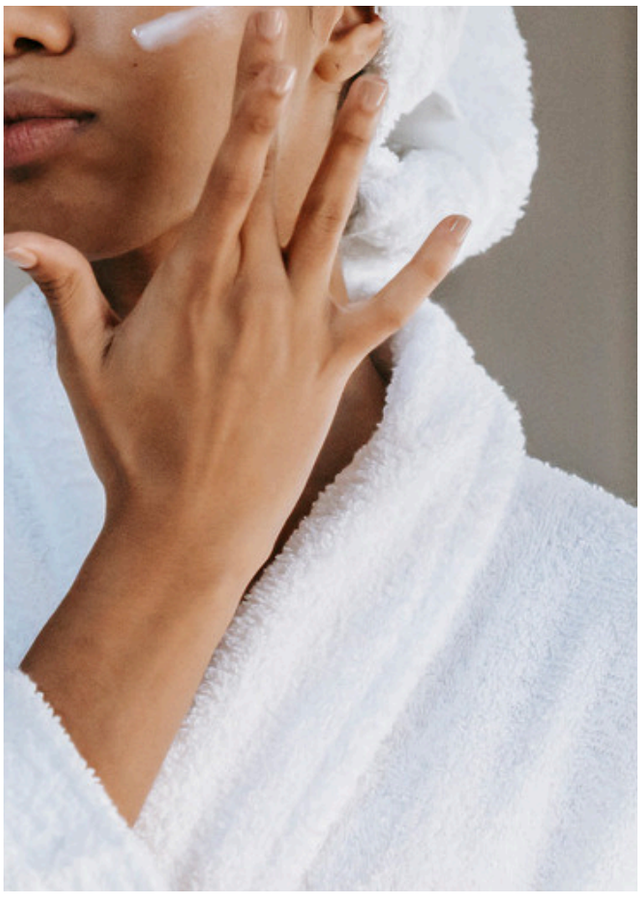
Diferente forma de actuar sobre la piel

Se habla de **usar cosméticos**, como es el caso del retinol, utilizando **bajas concentraciones para así evitar la irritación. Esto es justo lo contrario a lo que buscamos los dermatólogos** al pautar ácido retinoico, que al tener mayor concentración, provoca más irritación, pero que es lo que utilizamos para hacer trabajar a la piel y fomentar así la regeneración y restauración tisular. ¿Qué logramos con eso? Regenerar y restaurar la piel tratando las enfermedades y el envejecimiento cutáneo ¿Cómo hacemos para contrarrestar esos efectos? Utilizando cremas humectantes, que justamente evitan la irritación, el ardor, la picazón o el eritema que puede ocasionar el ácido retinoico o el ácido glicólico.

En ningún momento habla de humectación

La piel requiere de productos para tratar la membrana hidrolipídica y regenerarla. Son esencialmente las cremas humectantes. La hidratación es profunda para reponer el agua transepidérmica perdida, y la humectación es superficial para la regenerar la barrera.

Cuanto más hidratas la piel, más se sensible se torna, por un exceso de hidratación de la misma. Al hidratar en exceso la piel, se entiende que las células no tienen que llegar a la superficie porque el cuerpo cree, que al haber tal nivel de hidratación, la barrera cutánea está realizando su función de protección. Por ello, se enlentece la maduración queratinocitaria y la piel se vuelve perezosa y sensible. ¿Cómo se combate esto? activando la función barrera, utilizando retinoides, antioxidantes, hidroquinona, entre otros, para estimularlo. Se activa la función celular y la de barrera, se regula la pigmentación y se regula la función queratinocitaria, que según las características de la piel, puede hacer ciclos de varias semanas, ya que no puede pasar nada en una sola semana.



No se habla de productos para restaurar y regenerar la piel

Un uso indiscriminado y sin asesoramiento de un profesional, de la mayoría de los productos que existen en el mercado, **tiende a alterar la función barrera**, por eso los dermatólogos tenemos que poner en marcha el proceso de restauración celular.

Lo que hacemos los profesionales, además de suministrar a la piel cremas humectantes para regenerar la membrana hidrolipídica, consiguiendo sellar la hidratación profunda y que no se torne sensible, le agregamos diversos factores en la rutina para estimular la regeneración celular. Si usas retinoides de alta potencia, cumplen bien el proceso de regeneración, consiguiendo tener la piel sana, pero esto siempre debe estar planificado y bajo la supervisión de un profesional.

> La piel requiere de productos para tratar la membrana hidrolipídica y regenerarla

No agrega antioxidantes

Agregar vitamina C, ubiquinona, niacinamida, vit E, ácido ferúlico o vit F, **es muy recomendable para combatir el estrés oxidativo generado por estos factores externos**. Y esta tendencia del Skin cycling no lo contempla.

> "La piel no es moda"

En mi opinión, **el método Skin Cycling me parece una visión sesgada y mercantilista del cuidado de la piel**. Es una copia barata de los infuencers. Excepto que tengas una patología cutánea, uno tiene la piel sana hasta los 10 años, ahí empieza la estimulación y aparece el acné y la rosácea. Alrededor de los 25 y 30 años, la piel está relajada, pero comienza a envejecer. Es el órgano que más envejece del cuerpo y el que protege a todos los demás órganos, al ser nuestro envoltorio exterior. Es clave hacer un procedimiento de regeneración y restauración tisular, para evitar que se enferme, y tenga un buen proceso de envejecimiento, por lo tanto, hagámoslo de una forma correcta y asesorado por unos buenos profesionales y no siguiendo modas.

Imagina ponerte óvulos vaginales para vulvitis, gotas o colirios en los ojos o gotas ópticas en los oídos, no te haría ningún bien, ¿verdad? Entonces...

¿Por qué utilizas en tu piel cosas que no necesitas?

En realidad, esto ocurre mucho más en USA, ya que en Europa se promueve el **Slow Beauty**. "La piel no es moda", es un movimiento que lleva a dejar de cosificar a la mujer y la piel es una manera de hacernos "mujeres vidriera" y llevar a crearnos una piel que no existe.

Debes tener un tratamiento especializado para tu piel, no seguir los estereotipos.

¿Aún sin escucharla?

MIRE USTED

Bulería de la rosácea

MAHALO

Abril 2023