

ABRIL 2021

MAHALO



Rosácea

ARTÍCULOS DE
PROFESIONALES

ENTREVISTAS

ABORDAJE INTEGRAL
DE LA ENFERMEDAD

* Hello Rosácea

BIENVENID@S A MAHALO

LA PRIMERA REVISTA DIGITAL Y GRATUITA SOBRE LA ENFERMEDAD DE ROSÁCEA

Hace años fui diagnosticada con Rosácea, con ella apareció mi inquietud por comprender qué sucedía en mi piel.

Con Hello Rosácea busco la normalización y divulgación de esta patología, apostando por una sociedad donde se acepte a cada cual tal y como es, siempre priorizando en la salud física y mental.

Abril es mes de la concienciación de la enfermedad de rosácea y en este año tan complicado por la situación que estamos atravesando con la pandemia, quería sorprender de forma diferente y enriquecedora, tanto para los pacientes, como para los profesionales de la salud. Con esta intención surge MAHALO, una palabra hawaiana que significa "gracias". ¿Por qué este título? Pues muy sencillo. Gracias a la enfermedad surgió este proyecto que me ha cambiado la vida y con el cual he conocido a personas de las que aprendo cada día. Es una forma de mostrar mi gratitud a todos los que compartís vuestro conocimiento y divulgáis información de valor.

Espero que esta revista resuelva muchas dudas y pueda ser un camino hacia la búsqueda de la salud.



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

MAHALO

Mar Parras

ILUSTRACIONES:

📷 @fatimaparras_entrepinceles



📷 @_lucadas_



📷 @holasoyrosacea



DISEÑO DE MAQUETACIÓN: Mar Parras y Juan López

CONTENIDO

3

PRÓLOGO

Dr. Juan García

@gavindermatologos

6

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA ROSÁCEA

Dña. Inés María Romero

@livera.es

9

RETINOIDES TÓPICOS EN ROSÁCEA, ¿DEBERÍAN SEGUIR PROSCRITOS?

Dra. Lara Pérez

@demaxclinic

13

TERAPIA BIOFOTÓNICA EN EL TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA ROSÁCEA

Dra. Alicia Barreiro

@aliciabarreiro_derma

15

SARA NIETO

Experiencia personal

@saramkup

19

MODAS SKINCARE EN RRSS

Dra. Fátima Rivas

@drafatimarivas

21

DEMODEX FOLLICULORUM Y OTROS MICROORGANISMOS

Dra. Sara Carrasco

@drasaracarrasco

25

LUZ PULSADA INTENSA (IPL)

Dra. Marta Vilavella

@dra.martavilavella_derma

27

ESTEL RIUS "LA ANTI-INFLUENCER"

Entrevista

@rosacea.story

31

ROSÁCEA Y EJERCICIO

D. Víctor Díaz

@prohealth.vd

33

ISOTRETINOÍNA EN ROSÁCEA ¿ÁNGEL O DEMONIO?

Dra. Cristina Eguren

@dracristinaeguren_derma

Dra. Alba Sánchez

37

ROSÁCEA EN EL HOMBRE Y EL AFEITADO

D. Álvaro de Miguel

@demiguelfarmacia

40

LUCIANO ROSSETTO

"PARA CUMPLIR METAS: CONFÍA, TEN PACIENCIA Y DISFRUTA DEL CAMINO, SIEMPRE ALGO NUEVO APRENDERÁS"

Entrevista

@luciano.rossetto.9

45

PÁRPADOS Y ROSÁCEA

Técnica de óptica

@mipielcoral

47

LA IMPORTANCIA DE LA MICROBIOTA CUTÁNEA

Dña. María González

@mariagonzalezconti

51

LÁSER ADVATX2® EN ROSÁCEA

Dra. Mildred Sánchez

@dramildredsanchezdiaz

Dra. Concetta D'Alessandro

53

LAIA BRISA

Experiencia personal

@mi.rosacea

57

ROSÁCEA Y EL SISTEMA DIGESTIVO

D. Felipe Mozo

@farmaciasanfrancisco

60

¿PUEDO HACER DEPORTE SI TENGO ROSÁCEA?

D. Juan López

@jlopeztrainer

65

MASKNÉ... O ACNÉ POR MASCARILLAS

D. Eduardo Senante

@farmaciasenante

68

ALEXANDRA PÉREZ "SER FUERTE ES MI DESTINO"

Entrevista

@desdemivoz

72

ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

Dña. María Cortés

@centro.alimentarte

75

¿QUÉ Y CÓMO SE PLANTEA UN LABORATORIO DERMATOLÓGICO EL DESARROLLO DEL PRODUCTO ESPECÍFICO PARA ROSÁCEA?

D. Iván Lorenzo

@olyan_farma

78

FLORENCIA PANIEGO "TU PIEL ES TU MEJOR VESTIDO"

Entrevista

@draflorenciapaniego

81

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN EMPEORAR LA ROSÁCEA?

Dr. Gustavo Garriga

@dermartina.dermatologia

84

MAQUILLAJE, ALIADO O ENEMIGO

Dña. Mar Parras

@hellorosacea

PRÓLOGO

La rosácea es una enfermedad que afecta a la piel de la cara, provocando síntomas y lesiones que pueden condicionar de una forma muy importante la autoestima y la autonomía del paciente.

Tradicionalmente, el abordaje terapéutico de la enfermedad se ha centrado en el criterio médico, siendo el profesional el que decide qué es grave y qué no es grave, y qué tratamientos aplicar, descuidando la percepción del paciente y el impacto que la patología tiene en su día a día. Además, los esfuerzos terapéuticos se han orientado hacia los estadios avanzados de la enfermedad, descuidando manifestaciones incipientes, síntomas leves o signos poco evidentes para el dermatólogo, pero no así para el paciente.

Por todo ello, es frecuente que un porcentaje alto de pacientes afectados de rosácea no hayan encontrado en la dermatología una respuesta satisfactoria a sus demandas. Es frecuente la paciente cansada de recibir innumerables tratamientos tópicos, que bien no son eficaces o lo son durante periodos limitados de tiempo. Esto conduce a un estado de frustración en el cual la sintomatología no se soluciona, o lo que puede ser peor, se soluciona temporalmente para volver a aparecer.

Afortunadamente, a día de hoy han cambiado muchos de los conceptos tradicionales del manejo del paciente con rosácea. En primer lugar, se considera una enfermedad crónica para la que son necesarias estrategias terapéuticas que puedan ser sostenidas en el tiempo, evitando tratamientos intermitentes que conducen a periodos de brote-curación-brote-curación. En segundo lugar, cada vez son más las estrategias terapéuticas centradas en la función de la glándula sebácea y en su activación por parte de las hormonas. Esto permite controlar no sólo los estadios avanzados de la enfermedad, sino también las manifestaciones incipientes, leves pero molestas. En tercer lugar, es el paciente el que determina el impacto que la enfermedad tiene en su vida y el dermatólogo simplemente se pone a su servicio para ofrecerle las soluciones que la ciencia y su experiencia aconsejan. En cuarto lugar, cada vez es más frecuente un enfoque integral en el que no solamente se tienen en cuenta aspectos farmacológicos, sino aspectos relacionados con los hábitos de vida, nutrición, actividad física y bienestar emocional. Por último, también se ha comprobado que es importante manejar las comorbilidades asociadas a la enfermedad y controlar el impacto psicológico que la misma puede generar sobre el paciente.

También ha entrado en el espectro de la rosácea aquellos cuadros de piel sensible intolerante asociados a sobreproliferación de *Demodex folliculorum*, muy poco aparentes clínicamente pero con mucha sintomatología subjetiva.

Todo ello dibuja un horizonte esperanzador para los pacientes afectados de esta enfermedad.

En los próximos años veremos cada vez soluciones más precoces, globales y eficaces. Nos centraremos más en la prevención temprana que en el tratamiento de la sintomatología severa, y ayudaremos al paciente a empoderarse en el conocimiento de su enfermedad y en todo lo que puede hacer para mejorar según sus propios objetivos.

Es un placer prologar esta revista, que es un ejemplo vivo de la sinergia entre diferentes profesionales, y lo que es más importante, entre los profesionales y las demandas de los pacientes afectados por la enfermedad.

Afectuosamente,

Dr. Juan García Gavín



Dr. Juan García

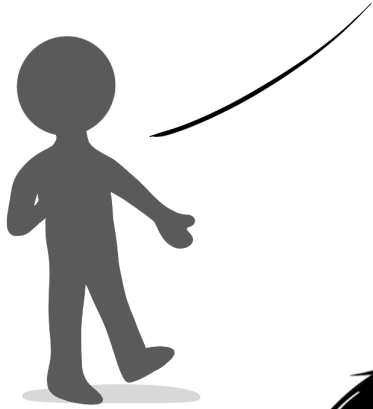
Dermatólogo especializado en dermatología facial y estética

GAVÍN DERMATÓLOGOS

📷 @gavindermatologos

<https://gavindermatologos.com/>

**¿TE HAS PUESTO ROJA
AL VERME, GUAPA?**



**¡VAMOS!,
DILE LO TUYO**



CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA ROSÁCEA

Uno de los peores síntomas de la rosácea, sin duda, son sus consecuencias psicológicas

Aquí voy a hablar de alguna de ellas y su repercusión.

- **Baja autoestima**, debido a que la rosácea altera nuestra imagen y la sociedad actual le da un valor muy elevado a la estética.
- **Vergüenza**.
- **Ansiedad elevada** por el carácter imprevisible de la rosácea.
- **Bajo estado de ánimo**, tristeza, disminución de ganas y la motivación.
- **Aislamiento social**, debido a los factores anteriores.
- **Pensamientos intrusivos y obsesivos** con respecto al tema.

Por todo esto, la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas que padecen rosácea se ven afectados

Padecer vergüenza o tener baja autoestima puede derivar en realizar tres tipos diferentes de conductas para aliviar el malestar:

- **Conductas de seguridad** como utilizar capuchas, gafas de sol, maquillaje en exceso...
- **Conductas de evitación** como no hacerse fotos, no acudir a ciertos eventos sociales, no quedar con ciertas personas, no hacer videollamadas...
- **Conductas de comprobación** como mirarse de forma obsesiva al espejo, comprobar ciertas zonas de la piel una y otra vez, preguntar a otras personas cómo ven nuestra piel...



Dña. Inés María Romero

Psicóloga y fundadora de Livera.es

Instagram @livera.es

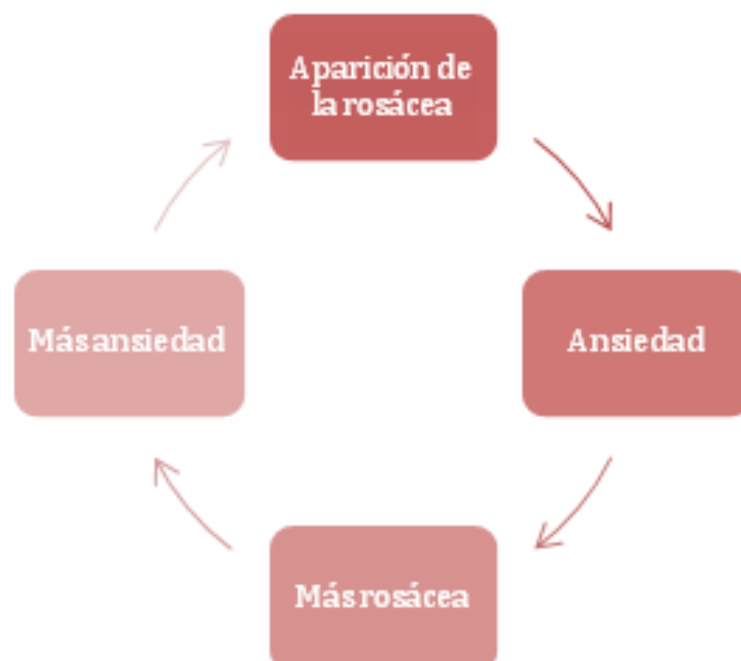
A priori, estas conductas pueden reducir los niveles de ansiedad a corto plazo; sin embargo, a largo plazo el problema no sólo se mantendrá, sino que aumentará.

Estas conductas potencian el problema.

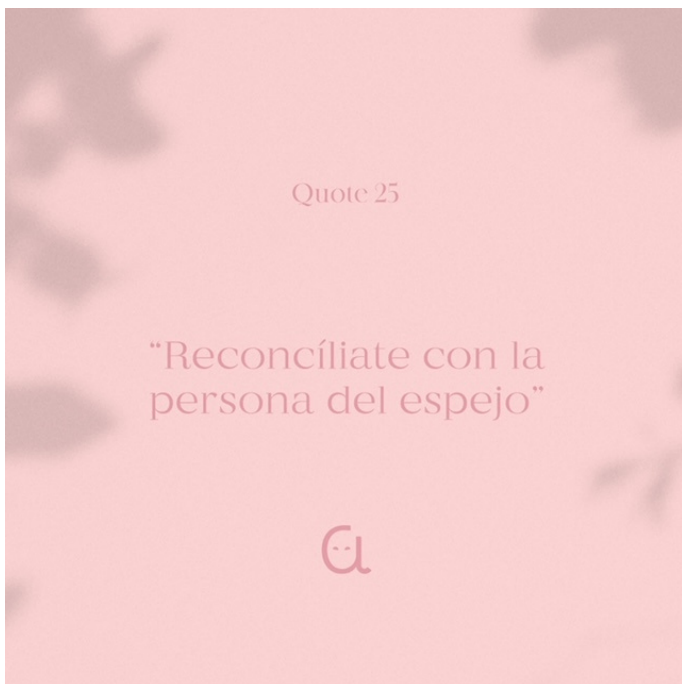
Es importante que nos hagamos la siguiente pregunta “¿Hay algo que esté bajo mi control para mejorar esta situación?” Si es así, podemos hacerlo. Por ejemplo: tener una buena alimentación y una relación con la comida adecuada, reducir los niveles de estrés, utilizar productos recomendados para el tipo de piel, usar protección solar...

Con toda esta información, ¿qué podemos hacer para estar mejor emocionalmente hablando?

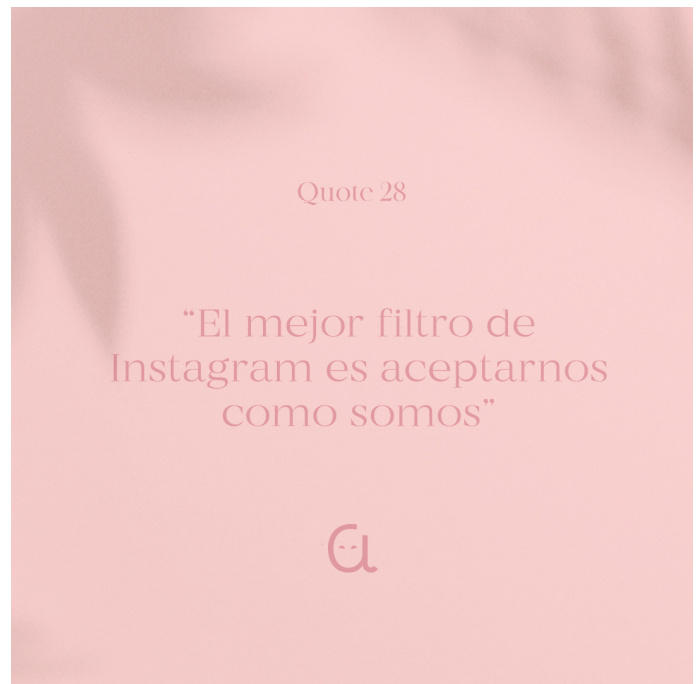
- **Mejorar nuestro diálogo interno.** Observar cómo nos hablamos, ver si hay prejuicios, autoexigencia, malas palabras. Importante, “Háblate como le hablarías a alguien a quien quieres mucho”
- **Identificar y disminuir las distorsiones cognitivas.** las distorsiones cognitivas son formas erróneas de interpretar la realidad. Por ejemplo la interpretación del pensamiento; dedicamos mucho tiempo a intentar averiguar lo que los demás están pensando de nosotros, cuando seguramente no tenga nada que ver con lo que imaginamos. Otra distorsión podría ser el catastrofismo; muchas veces anticipamos que una situación va a ser horrible, cuando en realidad seguramente no lo sea.
- Utilizar estrategias para **disminuir la ansiedad.** La manera en la que vivimos la rosácea puede producirnos ansiedad, lo que puede tener como consecuencia, mayor rosácea, mayor ansiedad... Por ello es importante identificar estos niveles de ansiedad y practicar respiraciones profundas y conscientes, relajación progresiva de Jacobson, Mindfulness, arteterapia...



- Nuestras emociones son directamente proporcionales a nuestros pensamientos y nuestro diálogo, por eso es importante dedicar tiempo a identificar cómo es y cuidarlo.
- **Expresión emocional.** Hablar acerca de cómo nos sentimos, escribirlo, expresarlo de algún modo es de gran utilidad.
- Trabajar en la **autocompasión**, que implica un acto de bondad y cuidado hacia uno mismo. La autocompasión va en el camino de no criticar ni invalidar lo que sentimos.
- Dedicar tiempo a la **aceptación** de cómo somos a día de hoy. La lucha continua, con la rosácea, con nosotros mismos, sólo hace que nos encontremos peor emocionalmente y que la rosácea empeore. Con lo cual, trabajar en la aceptación de la rosácea y todo lo que ello conlleva es una pieza clave dentro del proceso.



- Promover el **"Skin positivity"**, que es un movimiento que surge a raíz de ver la importancia que tiene promover la aceptación de las imperfecciones en la piel.



- **Evitar la comparación con los demás**, ni seguir en las redes sociales a personas que no nos aporten. Las redes sociales están llenas de Photoshop, filtros, retoques... y no muestran la realidad. Haz una limpieza de los perfiles que te hagan sentir mal contigo misma.

Por último, si sientes que esta situación te limita la vida, te hace sentir un gran malestar y está interfiriendo en tu día a día, **no dudes en pedir ayuda psicológica.**

En consulta podemos trabajar todos los síntomas: baja autoestima, ansiedad, tristeza, vergüenza... para mejorar tu calidad de vida y que encontremos un equilibrio y bienestar emocional.

RECUERDA: La rosácea no te define, haz las paces con ella.

Cógela de la mano y haz todo lo que quieras hacer, con miedo, con vergüenza, con ansiedad, pero HAZLO.

RETINOIDES TÓPICOS EN ROSÁCEA, ¿DEBERÍAN SEGUIR PROSCRITOS?

La rosácea se considera una enfermedad con tendencia a evolucionar de forma crónica y por brotes

Clásicamente se ha asociado con más frecuencia a mujeres de edad media y de fototipo claro, aunque también la padecen los varones y personas de fototipo más alto. Es una enfermedad con una predisposición genética demostrada, ya que casi el 40% de los pacientes presentan familiares también afectados.



Dra. Lara Pérez

Dermatóloga

Instagram: @demaxclinic

DEMAX CLINIC

<https://demaxclinic.com/>

En la rosácea, el signo clínico más característico y constante es el eritema facial, que puede ser más o menos intenso y fijo o transitorio. Éste es un signo invariable que se acompaña de otros signos clínicos como episodios de rubefacción o flushing, telangiectasias, pápulas, pústulas y edema. El que se manifieste de una forma u otra va a depender de qué alteración de las varias que se han implicado en el proceso adquiera una mayor relevancia.

A día de hoy se han descrito varios mecanismos fisiopatológicos en los pacientes con rosácea

Algunos de los más destacados y responsables de las principales manifestaciones clínicas serían los siguientes:

1. Alteración neurovascular: Parece uno de los principales factores involucrados debido a la frecuencia con que se manifiestan el eritema, la rubefacción, las telangiectasias y el edema facial. Existen múltiples terminaciones nerviosas a nivel cutáneo que expresan unos receptores específicos que pueden ser activados por estímulos varios como la radiación ultravioleta, los cambios de temperatura o ciertos químicos. Parece que en los pacientes con rosácea estos receptores se activan con mayor facilidad, provocando más sensaciones de irritación, ardor o picor, y que liberan además neuropéptidos que a su vez provocan vasodilatación e inflamación cutánea.

2. Alteración de la producción de sebo por parte de la glándula sebácea: La rosácea puede darse en todos los tipos de piel, tanto en pieles grasas como en pieles secas. El sebo producido por las glándulas de grasa determina la composición de lípidos de la barrera cutánea, contribuyen a su integridad y aporta componentes antiinflamatorios y antimicrobianos. En pacientes con rosácea, el estudio de su sebo ha demostrado un desbalance especialmente de los distintos ácidos grasos que lo componen, que provocan una disfunción de la barrera cutánea en estos pacientes.

3. Infestación por Demodex: El ácaro Demodex está presente en el 100% de los infundíbulos foliculares de la piel del adulto, por lo que no es su presencia sino su sobrecrecimiento lo que condiciona el estado de enfermedad. Es más frecuente encontrarlo en pacientes con rosácea y piel grasa y en las formas con predominio de pápulas y pústulas. La mayor presencia de Demodex en la piel aumenta la existencia de desechos proinflamatorios, al mismo tiempo que los pacientes con rosácea presentan respuestas inmunitarias aumentadas frente a los mismos.

4. Sensibilidad de la piel y función barrera: Todos los fenómenos descritos anteriormente actúan sinérgicamente entre sí y perpetúan la inflamación a nivel vascular, dérmico y epidérmico. Este proceso acelera la diferenciación y la proliferación de los queratinocitos epidérmicos, que conllevará finalmente a un estrato córneo deficiente e incapaz de retener agua. De esta forma se vuelve más vulnerable de lo que ya era a microorganismos y cosméticos, que favorecen aún más ese estado inflamatorio y la cronicidad del proceso.



Rosácea de 20 años de evolución. Se inicia tratamiento médico con azitromicina e isotretinoína oral. A nivel tópico retinol 0,2% desde el principio con muy buena tolerancia. Diferencia de cinco semanas entre ambas fotografías.



El empleo de RETINOIDES TÓPICOS a día de hoy sigue siendo controvertido en la rosácea

El potencial que presentan de producir dermatitis irritativa y un empeoramiento de la función barrera cutánea (ya de por sí alterada en estos pacientes) en las primeras semanas de tratamiento, hacen que médicos y pacientes sigan sin sentirse seguros a la hora de prescribirlos y de emplearlos.

Sin embargo, habría varios hechos comprobados que apoyarían su uso en pacientes con rosácea.

Los retinoides tópicos tienen la capacidad de mejorar globalmente todo el funcionamiento de la piel, debido a la gran variabilidad de acciones biológicas que generan cuando ejercen su acción sobre los receptores específicos nucleares.

1

A nivel epidérmico

Provocan adelgazamiento y compactación del estrato córneo y un engrosamiento del resto de capas de la epidermis. Favorece, por tanto, la integridad de la función barrera de la piel, disminuyendo la sensibilidad de la piel, la pérdida transepidérmica de agua (lo que aumenta la hidratación de la misma) y disminuyendo también la vulnerabilidad a agentes exógenos como microorganismos, radiación ultravioleta o cosméticos.

2

A nivel dérmico

Estimulan la formación de colágeno e impiden la degradación del ya existente, mejorando la apariencia de las arrugas finas.

3

Sobre la glándula sebácea

Consiguen disminuir el tamaño de las mismas a través de la disminución de los sebocitos basales, evitando, por tanto, la excesiva producción de sebo del que sirve a su vez de sustento para los microorganismos cutáneos.

Por tanto, ¿por qué negar a los pacientes con rosácea los beneficios que aportan el uso de retinoides en la piel?. De hecho, hace ya muchos años que se realizaron estudios con ácido retinoico al 0,025% , al 0,05% y con adapaleno en pacientes con rosácea, concluyendo que era un tratamiento seguro y eficaz en ellos, con muy pocos casos de abandono por esos “temidos” efectos secundarios tales como la dermatitis irritativa.

Personalmente, en mi práctica diaria, el tratamiento cosmético con retinoides tópicos forma parte del protocolo habitual que acompaña desde el inicio al tratamiento médico (oral y/o tópico) que necesite cada caso.

Posteriormente, una vez controlado el brote de la enfermedad, los retinoides permitirán mantener la mejoría a largo plazo, ya que conseguirán que la piel se vuelva más funcional, más equilibrada, más resistente y menos reactiva a los estímulos que previamente la afectaban.

Ejemplo: Podréis observar la evolución de la siguiente paciente.



Paciente con rosácea papulopustulosa de años de evolución. Se instauro tratamiento oral con azitromicina e isotretinoína a dosis bajas y tópico con ivermectina. A nivel cosmético se comenzó con retinol 0,3% y posteriormente se subió a retinol 0,5%. Diferencia de 6 meses entre ambas fotografías.

Minimizar efectos adversos que pueden ocasionar los retinoides

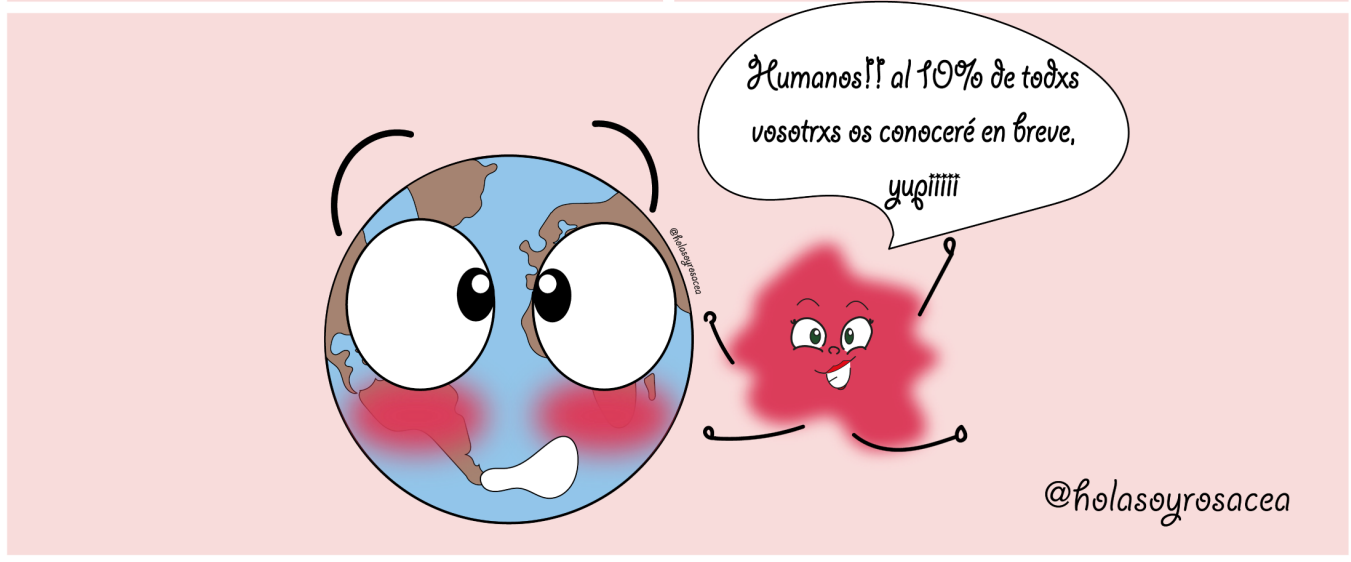
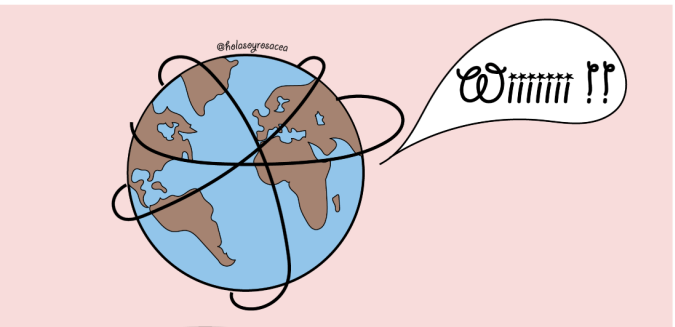
Para minimizar los efectos adversos iniciales que pueden surgir al inicio del tratamiento, como la dermatitis irritativa de mayor o menor grado, y que no supongan éstos un problema para continuar con el mismo, deberemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Iniciarnos con las moléculas, concentraciones y tecnologías que presentan un mayor grado de tolerancia: Retinol a baja concentración o encapsulado de liberación retardada, retinaldehído, retinil o éster de retinol (retinil retinoato, palmitato, acetato...).
2. Comenzar con pautas personalizadas de introducción del retinoide, aumentando el número de aplicaciones nocturnas por semana progresivamente y según tolerancia.
3. Acompañar el tratamiento por otros cosméticos hidratantes que faciliten la restauración de los lípidos del estrato córneo de la piel y la integridad de la función barrera.
4. Acudir siempre al dermatólogo para que sea él, como médico especialista de la piel, el que determine cuál es el tratamiento médico y cosmético más adecuado en cada caso, y cómo tratar los eventuales efectos adversos y complicaciones que puedan surgir durante el proceso.

Por tanto, tomando las precauciones arriba mencionadas, el empleo de retinoides tópicos en pieles con rosácea debe considerarse eficaz y seguro. Junto al resto de medidas terapéuticas necesarias, suponen un gran avance para la mejoría clínica de estos pacientes. Ya desde las primeras semanas de tratamiento podrán comprobar cómo mejoran los síntomas agudos de la enfermedad con muy pocos efectos secundarios. A largo plazo podrán disfrutar de nuevo de una piel con salud, bonita y de mejor calidad.

Hemos comenzado diciendo que la rosácea se considera, aún a día de hoy, una enfermedad crónica que evoluciona por brotes; sin embargo, si abordamos la patología de forma integral mediante un tratamiento médico (oral y/o tópico), cosmético (con unos hábitos de higiene adecuados, hidratación y retinoides) y estético (láseres, luz pulsada...), podremos pasar de una situación de “irremediable cronicidad” y resignación de los pacientes, a un escenario de estabilidad y confianza por parte de ellos, que sin duda, merece la pena explorar.

Érase una vez... Rosácea



@holasoyrosacea

Dale voz a la Rosácea

@holasoyrosacea

Transforma tu manera de ver la rosácea

Rabia	Real
Obsesión	Optimismo
Soledad	Seguridad
Autoestima baja	Aceptación
Cronicidad	Controlable
Enfado	Esperanza
Abogio	Anecdótico

@holasoyrosacea

TERAPIA BIOFOTÓNICA EN EL TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA ROSÁCEA



Dra. Alicia Barreiro

Dermatóloga

Instagram @aliciabarreiroc_derma

IDERMIC

Instagram @idermicclinic

<https://www.idermic.es/>

La rosácea es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel, que afecta la calidad de vida de muchas personas.

Aunque el mecanismo de la misma no está del todo estudiado, sabemos que la combinación de tratamientos nos permite obtener efectividad en el control de la enfermedad.

Dentro de las herramientas que tenemos para mantenerla en raya, está la terapia biofotónica o energía de la luz fluorescente (Kleresca®).

TERAPIA BIOFOTÓNICA (KLERESCA®)

La terapia biofotónica (Kleresca®) se basa en el uso de la fluorescencia, ya que ésta es capaz de estimular los mecanismos de regeneración/reparación naturales de la piel a través de la fotobiomodulación.

Procedimiento de la sesión

Consiste en aplicar en la zona a tratar un gel específico que contiene cromóforos, unos pigmentos exclusivos capaces de convertir la luz al igual que la clorofila de las plantas. Se combina la aplicación de este gel fotoconversor en la piel con la acción de una lámpara multi-LED que activa la luz fluorescente. Esta luz penetra en la piel y pone en funcionamiento diversas respuestas celulares en las que están las de reparación cutánea.

El tratamiento dura tan solo 9 minutos, no resulta desagradable para el paciente y se tolera muy bien al no ser doloroso. Tan solo se percibe una cierta sensación de calor como la que tendríamos al exponernos al sol. La incorporación a las actividades es inmediata.

Otro aspecto importante a destacar es que se puede realizar en cualquier época del año, incluso en verano, cuando otros tratamientos como láseres vasculares o la luz pulsada intensa están contraindicados.

¿Cuántas sesiones se necesitan?

El número de sesiones recomendadas son entre 4 y 6, una por semana. Los resultados se empiezan a notar a partir de la cuarta semana de tratamiento y es acumulativo en el tiempo, quiere decir que a medida que pasen los días la mejoría será progresiva.



Beneficios

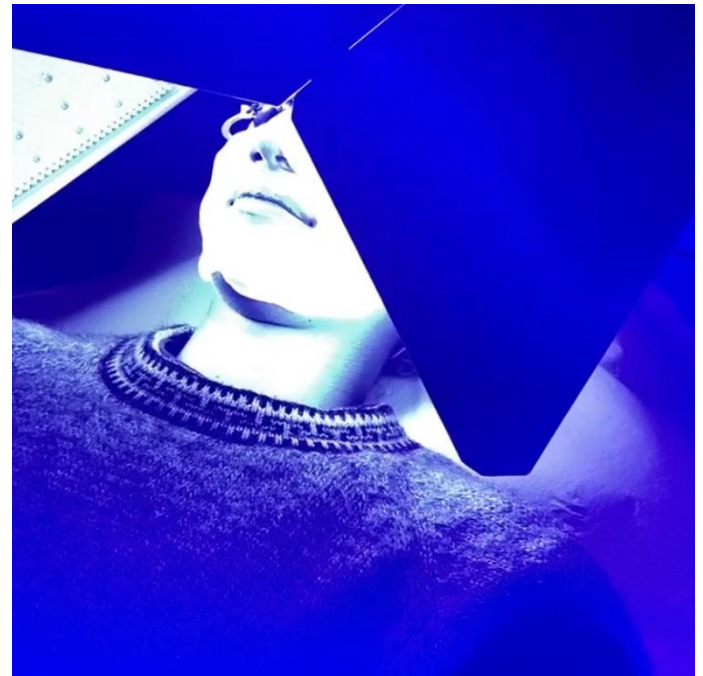
Esta terapia ha demostrado una eficacia duradera, no sólo en el tratamiento de la rosácea, sino también en el acné, con mínimos efectos adversos y además se puede realizar en sinergia con otros tratamientos. El efecto secundario observado con más frecuencia es una pigmentación marronácea de la piel, como un bronceado, que es transitorio.

Al actuar de forma simultánea en las diferentes capas de la piel, la terapia biofotónica (Kleresca®) aporta múltiples beneficios:

- Normaliza la actividad celular.
- Mejora la sobrecolonización de microorganismos como el Demodex.
- Reduce la inflamación y el eritema.
- Mejora la microvascularización.
- Aumenta la producción de colágeno, lo que estimula la reparación de la piel.

Está especialmente indicado en aquellos casos de rosácea eritematotelangiectásica (grado 1) y para la rosácea papulopustulosa (grado 2). Además de mejorar estas alteraciones, los pacientes tratados suelen notar una significativa mejoría en la hipersensibilidad que suele acompañar a la gran mayoría de cuadros.

Los resultados se empiezan a notar a partir de la cuarta semana de tratamiento



Como siempre comentamos, los tratamientos para rosácea debemos valorarlos de forma individualizada. Cabe destacar que la terapia biofotónica (Kleresca®) es un tratamiento ideal de rescate, con buenas respuestas, escasos efectos secundarios y que puede realizarse en cualquier época del año.

Los tratamientos para rosácea debemos valorarlos de forma individualizada



SARA NIETO

¡Hola! soy Sara, maquilladora profesional, y voy a describir mi experiencia con la rosácea, pero antes de comenzar quiero agradecer a Mar su gran trabajo en dar difusión y ofrecer información y contenido de calidad sobre esta enfermedad.

Para que podáis comprender mucho mejor mi relato, describiré cómo era la piel de mi rostro antes de desarrollar rosácea. Siempre he tenido la piel normal/mixta, tono claro, pero sin ser sensible al sol, pues con protección media me bastaba para no quemarme. Una característica de mi piel es que desde pequeña me sonrojaba con facilidad, pero nunca de forma permanente, siempre desaparecía por completo en pocos minutos. Nunca he tenido problemas de acné, dermatitis, manchas... siempre he tenido la piel muy finita, sin poros ni textura, tenía una piel sana y bonita.

"El tratamiento de la rosácea es una carrera de fondo, así es como debes verla"

Makeup Artist

Sara es todo un referente, ya que fue la primera en hablar y dar visibilidad de la enfermedad de rosácea en redes sociales.

<http://www.saramkup.com/>

📷 @saramkup

La primera vez que me diagnosticaron rosácea fue en el año 2013, con 28 años, sentí que mi piel "estaba cambiando" y acudí inmediatamente al dermatólogo.

En mi caso se manifestó de forma sutil, los primeros síntomas fueron unos granitos minúsculos en los pómulos, acompañados de un moderado enrojecimiento, a simple vista un simple rubor muy localizado, y también comencé a notar deshidratación en dicha zona.



La primera dermatóloga a la que acudí no dio con el diagnóstico correcto, es más, me hizo sentir fatal por acudir a consulta "por unos simples mini granitos" que, según ella, eran consecuencia de una reacción alérgica sin importancia. Me recomendó una rutina que no me funcionó y provocó que la piel del rostro se irritara aún más. Después de esta mala experiencia acudí a otro dermatólogo, que nada más verme entrar en su consulta, me diagnosticó rosácea y me dijo con palabras textuales "esta es una enfermedad crónica, no tiene cura". Me dio un par de folletos informativos, me dijo que mi única opción era el tratamiento láser y me dio el precio de cada sesión. Le comenté que en un principio no me sentía confiada con ese tratamiento y si podía diseñarme un rutina facial, a lo que me dijo que, mientras tanto, basara toda mi rutina facial en la línea completa de Leti SR.

Mi peor momento fue en el año 2014, a los pocos meses del diagnóstico del dermatólogo se dieron un conjunto de factores que empeoraron mi enfermedad con creces, desencadenando un brote brutal.

No dejes que la enfermedad tome las riendas de tu vida, sé fuerte y nunca tires la toalla

Me trasladé a vivir a Alemania, dejando atrás trabajo, familia, amigos... el tiempo allí era horrible para mi piel, los contrastes de temperatura y la humedad, sumados al estrés de mi nueva situación, descontrolaron mi rosácea por completo. Básicamente me dolía la cara y en algunos momentos era insoportable. Mi piel estaba áspera, con textura, escamada, deshidratada, con acné rosácea, me escocía muchísimo y la rojez nunca se iba, era permanente.

Estuve así más de dos años, totalmente descontrolada. Podía encontrar alguna crema o producto que me calmase la piel, pero no por mucho tiempo y cada brote era peor que el anterior.

Visité varios dermatólogos privados sin conseguir resultados, no daban con la rutina facial adecuada o ni siquiera me recomendaban rutinas de cuidado facial, directamente me recetaron tratamiento oral.

Has de ser constante en los cuidados básicos de la piel, ya que es muy importante para mantener la enfermedad "bajo control", y nunca abandonar una rutina facial por pereza o por no obtener resultados inmediatos

Padecer rosácea me ha ayudado a conocerme más a mí misma y sobre todo, a cuidarme tanto física, como mentalmente

El punto de inflexión en mi rosácea fue a finales del 2016, cuando conocí al equipo de Farmacia Jiménez. Ellos me diseñaron una rutina facial a medida que aún hoy sigo a rajatabla y desde entonces tengo la piel bonita, hidratada y sobre todo, sana. No he vuelto a sufrir ningún brote y he de decir que durante estos últimos cinco años he pasado por muchos cambios, me he mudado varias veces, he sido mamá... bueno, "cosas de la vida" que vamos viviendo todos y que a veces afectan más o menos a nuestro estado anímico.

Este último año ha sido el más duro para todos, nos ha puesto a prueba y nos ha cambiado... he conocido a muchas chicas a las que les ha dado un brote bastante fuerte durante este tiempo, la mascarilla tampoco ayuda a nuestra piel. Desde aquí quiero enviaros mucho ánimo y deciros que no tiréis la toalla.



Padecer rosácea me ha ayudado a conocerme más a mí misma y sobre todo, a cuidarme tanto física, como mentalmente, y sí, muchas pensaréis que "a toro pasado" es fácil decirlo. Es cierto que el inicio de la enfermedad te deja echa polvo anímicamente, pero también es cierto que ¡podéis conseguirlo!

No dejéis que la enfermedad tome las riendas de tu vida, sé fuerte y nunca tires la toalla, y a quien pregunte "¿qué te pasa en la cara? ¡estás roja!", decidle lo que te ocurre, lo entenderá.

Y por supuesto, has de ser constante en los cuidados básicos de la piel, ya que es muy importante para mantener la enfermedad "bajo control", y nunca abandonar una rutina facial por pereza o por no obtener resultados inmediatos. El tratamiento de la rosácea es una carrera de fondo, así es como debes verla.

Como he dicho, ahora mismo la tengo bastante controlada, incluso hay momentos que se me pasa por la cabeza realizar un tratamiento de láser... para "acabar" con los pequeños vasos que tengo dilatados, pero después se me pasa.

Deseo que mi experiencia os ayude. Un beso enorme y ¡a por ella! ¡no dejéis que os domine!

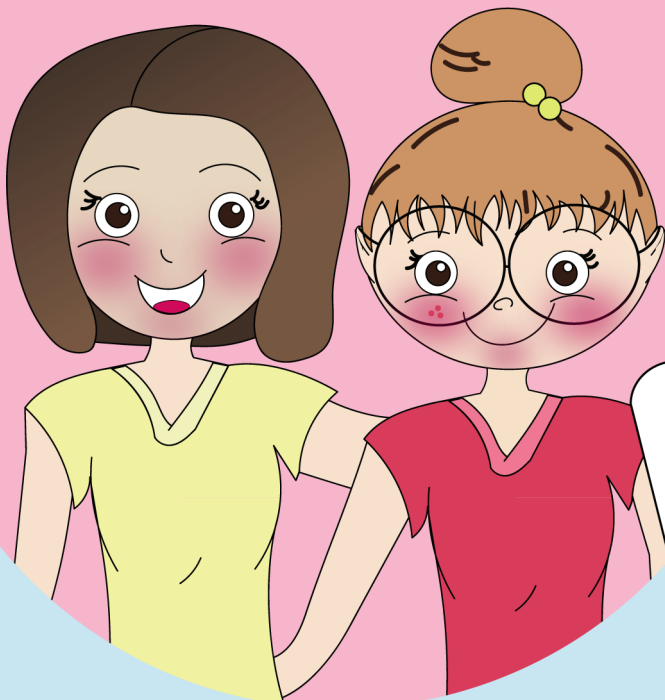
Sara

Cuando conoces a alguien que también tiene rosácea
y lo vive de la misma manera que tú...

Conexión inmediata

¡Vivamos felices
con nuestras caras rojas!

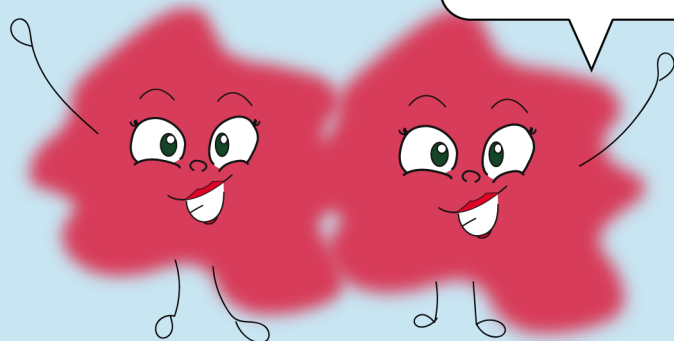
Y a los que miran...
¡Qué miren!



@holasoyrosacea

¡Cómo me gusta
conocer a más rosáceas!

Y a mí... ¡Amiguita!



MODAS SKINCARE EN RRSS

Si escribes en el buscador de Google "remedios caseros en rosácea", aparecen miles de resultados de artículos y blogs, y si empiezas a leerlos uno por uno, casi te entran ganas de irte a la cocina y hacerte esa mascarilla "milagrosa" que promete acabar con las rojeces, la sequedad y hasta el acné.

Literalmente puedes leer "lo que aplicamos en la cara debería ser bueno para comerlo sin problemas". Es decir, que si puedes freír patatas con aceite de coco o de oliva, pues también puedes aplicártelo en la cara.

¿Qué daño puede hacer? Pues mucho en verdad.

¿Aceite de coco?

Uno de los aceites más recomendados en internet y redes sociales es el de coco. Tanto como desmaquillante, como en cremas y mascarillas caseras. Por su alto contenido en lípidos y ácido láurico podría resultar hidratante, nutritivo y antiséptico.

Sin embargo es comedogénico, es decir, produce granitos, puntos negros, incluso en pieles que no sean grasas. Además, es difícil de retirar completamente, lo que produce una capa que impide que la piel absorba nada más. Por ello, deja el aceite de coco para cocinar y usa productos ya formulados y testados con los pros de lípidos y ácido láurico, pero sin estos contras para tu piel.

¿La miel?

La miel también la podemos ver recomendada en mascarillas caseras para eliminar acné, limpiar poros y como antibacteriana, entre otras bondades.

Pero no todo es tan bonito, ya que la miel puede causar intoxicaciones sistémicas, por la presencia de *Clostridium botulinum*, y alergias.

De hecho, para uso terapéutico, la miel debe ser esterilizada con radiación gamma (y no disponemos de esta tecnología en casa habitualmente...). Así que resérvala para el té.



Dra. Fátima Rivas

Especialista en Dermocosmética,
Medicina Estética y Cirujana.

📷 @drafatimarivas

¿El Aloe vera?

Otro remedio casero ampliamente recomendado es el aloe vera. Nos cuentan que sus hojas milagrosas curan quemaduras, la alopecia, las manchas y hasta la rosácea.

El problema está cuando aplicamos directamente el gel transparente de la planta, ya que no es inocuo. Posee ciertos componentes irritantes que pueden producir urticaria, dermatitis, rojeces y reacciones con la exposición al sol.

Otra cosa es utilizar un cosmético formulado con aloe vera al que le han extraído estos extractos irritantes.

De hecho, los estudios clínicos no han demostrado eficacia en todas estas propiedades milagrosas del aloe vera para ninguna patología de la piel.



*Contrasta la información
con un profesional*



¿Otros remedios?

Savias de bambú, leche virginal, avena, té matcha, zumo de limón, pasta de dientes, aceite de oliva, vinagre, hasta pegamento, son algunos de los remedios caseros milagrosos para tratar la rosácea que he visto en redes sociales e internet, donde el aumento de gurús y supuestos expertos han crecido como hongos en los últimos meses, muchos de ellos para sacar un rendimiento económico de estas recomendaciones tan poco recomendables.

Entiendo la desesperación de muchos pacientes con rosácea, es una enfermedad de la piel que altera la vida y el bienestar de quien la padece, que busca una solución eficaz. Pero hay que ser realista y dejar claro que es una patología crónica, no tiene cura, lo importante es, primero el diagnóstico por un dermatólogo y segundo el tratamiento adecuado para minimizar los brotes.

No hay soluciones mágicas. Si alguien te la ofrece desconfía. Siempre indaga quién está detrás de un perfil, de un blog y de un artículo. Contrasta la información con un profesional. Y no te pongas en la cara lo que pones en el plato.

No hay soluciones mágicas

DEMODEX FOLLICULORUM Y OTROS MICROORGANISMOS

“Para conservar el equilibrio, debemos mantener unido lo interior y lo exterior, lo visible y lo invisible, lo conocido y lo desconocido, lo temporal y lo eterno, lo antiguo y lo nuevo”

J O'Donohue

La rosácea es importante, las personas a las que afecta la rosácea son importantes.

Conocer, investigar y avanzar día a día acerca de las causas y posibles desencadenantes de esta patología, son las claves para poder entenderla como dermatólogos y así ser capaces de realizar tratamientos integrales más resolutivos y eficaces, que ayuden a nuestros pacientes a alcanzar un estado de salud de su piel.

Este año 2021, cumpla 20 años como dermatóloga y sin lugar a dudas, una de las enfermedades en las que más hemos avanzado ha sido en la rosácea.

Para ello, la investigación evoluciona constantemente y avanza apoyándose en elementos conocidos desde hace años y otros que son relativamente nuevos, aportándonos nuevos datos que nos ayudan a avanzar en el control y tratamiento de los pacientes.

Que nuestra piel es un complejo ecosistema de microorganismos es algo que sabemos desde hace años, ese grupo de organismos en conjunto se conoce como microbioma y es una especie de huella única de cada individuo.

Sobre él influye nuestra dieta, cómo vivimos, el nivel de estrés, la función hormonal, lo que aplicamos sobre la piel, la radiación solar, la genética, etc. un complicado engranaje de cuyo equilibrio depende nuestra salud de piel.

En este artículo vamos a profundizar un poco más en lo que sabemos actualmente acerca de cómo influyen estos microorganismos sobre la rosácea, ¿Qué es el *demodex*?, ¿Es la causa de la rosácea?, ¿y el *bacillus oleronius*?... y sobre todo, vamos a aportar información actualizada para que el paciente pueda entender su enfermedad.



**Dra. Sara
Carrasco**

Dermatóloga

📷 @drasaracarrasco

GRUPO SARA CARRASCO

<https://drasaracarrasco.com/>

DEMODEX FOLLICULORUM

Actualmente, para tener éxito en un tratamiento de rosácea, es necesario que el paciente sea activo en su enfermedad, que aprenda de su piel y de sus características individuales para que sea capaz de ayudar a su dermatólogo en todas las etapas.

Los conocimientos acerca de la rosácea se actualizan y la relación dermatólogo/paciente con rosácea también, para poder trabajar en equipo y lograr el mejor resultado posible en cada caso.

Los Microorganismos que viven en nuestra piel nos ayudan a mantener su integridad y la función del sistema inmune. Existen muchos microorganismos cuya presencia es normal, como son el *Demodex folliculorum*, *Bacillus oleronius* o *Cutibacterium acnes*.



Si estos microorganismos tienen una actividad anormal pueden activar el sistema inmune innato y ser uno de los potenciadores de la Rosácea.

Se ha comparado la piel normal con las pieles que padecen rosácea y se ha visto que en la rosácea existe una expresión aumentada de catelicidina (un péptido antimicrobiano que expresan las células epiteliales). Esta alteración puede causar quimiotaxis de leucocitos, vasodilatación, angiogénesis y alteración en la matrix extracelular, es decir, pueden empeorar y aumentar los síntomas de rosácea, creando mayor inflamación, generando enrojecimiento y creación de microvasos nuevos.

Queda mucho por estudiar, pero claramente los microorganismos que viven en tu piel afectan a tu rosácea.

*Vamos a conocer algunos de ellos
y ver cómo pueden
afectar a tu rosácea*

Parece ser el nuevo elemento de moda, pero el *Demodex* se descubrió ya en 1841. El *Demodex* es un ácaro y habita en condiciones normales en nuestras glándulas. Vive en el interior de los folículos y se alimenta del sebo y de la piel muerta. Un *Demodex folliculorum* adulto va a medir entre 250 y 400 micras, por lo que no lo veremos a simple vista, aunque si crecen muchos juntos en grupos, los veremos como una "descamación" blanquecina llamada espiculosis, muy típica de la sobreinfestación por este ácaro.

En algunos estudios se ha visto que los pacientes con rosácea tienen hasta 5,7 veces más población de *Demodex* que los pacientes control sanos. También se ha demostrado en otros estudios, una mayor sensibilidad de los pacientes a los ácaros, es decir, los pacientes que padecen rosácea son más sensibles a los ácaros *Demodex* que los pacientes control. Esta sensibilidad es para todos los *Demodex*, para el *folliculorum* y para el *brevis*.

Además, parece que los pacientes que presentan *Demodex* también tienen un aumento de la expresión de marcadores inflamatorios como la interleukina 8 (IL-8) y el factor de necrosis tumoral alfa (TNFalfa), lo cual, además de inflamar, favorece el enrojecimiento porque aumenta la formación de vasos (angiogénesis).



BACILUS OLERONIUS

Y por si esto no fuese suficiente, este ácaro trae sorpresa, el *Bacillus oleronius*.

Es un bacilo Gram-negativo, que vive encima y alrededor del *Demodex*, es decir, una bacteria que acompaña al *Demodex*. Más *Demodex* igual a más *Bacillus oleronius*.

Esta bacteria ha demostrado causar más inflamación en los pacientes con rosácea. La buena noticia es que responde muy bien a antibióticos como las tetraciclonas y quizás (todavía está en estudio) esta sea una de las causas de que las rosáceas muy inflamatorias responden tan bien a este tipo de tratamientos.



STAPHYLOCOCCUS EPIDERMIDIS

Este *Staphylococcus* es un comensal, sin embargo se ha detectado en una gran proporción en los pacientes con rosácea pustulosa.



CUTIBACTERIUM ACNES: la bacteria buena

Y no todo en rosácea consiste en que haya un sobrecrecimiento de microorganismos. En el caso del *C. acnes*, lo que se ha visto es que cumple una función fundamental en la hidrolización de los triglicéridos del sebo, liberando ácidos grasos libres que ayudan a mantener la función barrera de la piel.

En las pieles con rosácea se ha visto que existe una tendencia a tener menos cantidad de este *Cutibacterium acnes* en comparación con otras pieles, y esto podría ser una de las causas de la alteración en la función barrera y de la calidad hidrolipídica de la piel con rosácea.

La clave para abordar todos estos factores es un Diagnóstico Integral Dermatológico

Los dermatólogos somos los médicos especialistas en la piel y abordaremos tu rosácea de forma integral, realizando este Diagnóstico Dermatológico y creando un plan de tratamiento global personalizado para cada caso.

Podremos utilizar diferentes medios, a veces solos, pero en muchas ocasiones combinados. En un tratamiento utilizaremos la terapia farmacológica oral y tópica, tecnología láser, luz pulsada, terapia biofotónica, tratamientos cosméticos con principios activos a dosis óptimas, pero todo esto no son más que herramientas que utilizaremos a medida para cada persona. Cada rosácea es única y cada momento de rosácea también, ya que tu piel es un órgano y como tal está vivo y es cambiante.

Tu dermatólogo te apoyará en la toma de decisiones para ir adaptando los tratamientos a los estadios por los que pase tu rosácea y lograr entre ambos (paciente/dermatólogo) que la rosácea no sea un problema y ambos realicéis un viaje hacia la salud de tu piel.

Agradecer la oportunidad de transmitir esta información a la comunidad de rosácea.



FP

LUZ PULSADA INTENSA (IPL)

Tratamiento de la rosácea con Luz Pulsada Intensa (IPL)

La rosácea es una enfermedad crónica e inflamatoria de la piel que se caracteriza principalmente por presentar episodios transitorios de rubor (flushing), enrojecimiento persistente, capilares dilatados fácilmente visibles (telangiectasias) y/o lesiones inflamatorias como granos o pústulas.

Las rojeces se suelen localizar de forma simétrica en la parte central de la cara, y las zonas más afectadas son las mejillas, la nariz y la barbilla, aunque también se puede afectar la frente, el entrecejo y otras regiones como el cuello y el escote.

La causa de la rosácea es desconocida, pero se sabe que existe una alteración de la circulación producida por una dilatación de los microcapilares de la dermis en el cuadro de una inflamación cutánea.

Por lo tanto, todos aquellos factores que favorezcan la vasodilatación empeorarán las rojeces: la exposición solar, el aumento de temperatura, el alcohol, la comida picante, el estrés, el ejercicio, etc.

El tratamiento de la rosácea suele requerir un abordaje integral por parte del dermatólogo con diferentes terapéuticas. Una de ellas es la Luz Pulsada Intensa (IPL).

El tratamiento de la rosácea suele requerir un abordaje integral por parte del dermatólogo con diferentes terapéuticas. Una de ellas es la Luz Pulsada Intensa (IPL).

El IPL es un dispositivo de luz que se basa en la emisión controlada de pulsos de energía lumínica en la superficie de la piel para producir un efecto concreto. En el caso de la rosácea, el objetivo será disminuir la rojez difusa y las telangiectasias al fotocoagular los capilares dilatados de la dermis.



**Dra. Marta
Vilavella**

Dermatóloga

Instagram @dra.martavilavella_derma

IDERMIC

Instagram @idermicclinic

<https://www.idermic.es/>

¿Cómo actúa el ILP en la piel?

La lámpara de luz pulsada intensa emite una energía en milésimas de segundo que es captada por la hemoglobina de los vasos sanguíneos. Ésta actúa como un pigmento que transforma la energía de la luz en calor y de esta manera coagulará el vaso sanguíneo. Durante el proceso se observará un cambio de color del capilar que pasará de rojo a violáceo o gris.

Es un procedimiento muy seguro que consigue eliminar las dilataciones vasculares sin dañar los tejidos de alrededor y esto recibe el nombre de fototermólisis selectiva.

El organismo será el encargado de reabsorber, de forma progresiva y a lo largo de las semanas, los vasos sanguíneos que el IPL ha fotocoagulado.

Otro objetivo fundamental del tratamiento con IPL es promover el rejuvenecimiento por medio del estímulo y la producción de nuevas fibras de colágeno y elastina. La dermis se engrosará y mejorará la textura y el aspecto de la piel.

El objetivo es disminuir las rojeces, coagulando con luz los vasos sanguíneos de la piel y promover el rejuvenecimiento cutáneo por medio del estímulo y la producción de nuevas fibras de colágeno y elastina

La sesión de IPL

El procedimiento se realiza en la consulta médica. No requiere ninguna preparación previa. Se puede realizar aunque el paciente esté tomando medicamentos orales como la isotretinoína, la doxiciclina o la ivermectina.

Se aplica una capa fina de gel conductor transparente en la piel y se colocan unas gafas protectoras al paciente.

El tratamiento es rápido, suele durar entre 15-20 minutos y aunque algo molesto, es soportable.

Se puede realizar aunque el paciente esté tomando medicamentos orales como la isotretinoína, la doxiciclina o la ivermectina.

Al terminar la sesión, el paciente sentirá molestia local en forma de sensación de calor o escozor (muy parecido al de una quemadura solar) de manera transitoria.

La piel permanecerá roja y puede que algo hinchada en la zona de las mejillas durante las primeras 24-48h, pero, por lo general, el paciente puede incorporarse a sus actividades de manera inmediata. Se puede utilizar maquillaje, que nos ayudará a camuflar el eritema. La piel no se descamará, pero sí pueden aparecer pequeñas costras grisáceas en las telangiectasias.

Cuidados después de la sesión

Los cuidados posteriores en el domicilio consisten en aplicar un dermocosmético hidratante, calmante y reparador durante los primeros días. La piel permanecerá más fotosensible, por lo que se recomienda no exponerse al sol directamente y utilizar un fotoprotector FP50+ durante al menos un mes después de realizar el tratamiento.

La mejoría se observa a las 4-6 semanas después del tratamiento

¿Cuántas sesiones se necesitan?

Se suelen recomendar de una a tres sesiones separadas de 6 semanas en función de cada caso. La mejoría se observa a las 4-6 semanas después del tratamiento.

Dado que la rosácea es crónica, se recomienda hacer una sesión al año, de mantenimiento. La mejor época para realizar este tratamiento es de octubre a mayo, siempre fuera del periodo estival.

ESTEL RIUS

ENTREVISTA

“LA ANTI- INFLUENCER”

Cansada de la presión de los cánones de belleza, esta catalana de veinticinco años, crea su cuenta de Instagram para la aceptación y normalización de la enfermedad entre las personas que la padecen.

Estudiante de Integración y Educación Social, crea su contenido en inglés para llegar al mayor público posible, con la intención de resaltar la importancia de la psicología para sobreponerse al excesivo valor que la sociedad le da al aspecto estético.



¿Por qué te describes como la anti-influencer?

Pienso que hoy en día describimos lo que se haría llamar “influencer” a un cierto tipo de persona que da una imagen, en muchos casos, inalcanzable. Tienen a establecer unos cánones de belleza antinaturales a los cuales sólo se puede llegar mediante cirugías, tratamientos y muchísimo dinero. Influencian a las chicas y chicos jóvenes para que intenten parecerse a ellos, copiar su imagen y su estilo; pero esos deseos son incompatibles con la realidad.

Me considero anti-influencer porque yo lo que pretendo es normalizar el no seguir modas, no tener una imagen perfecta, no seguir los cánones que nos impone la sociedad capitalista donde vivimos, para la que todo es un mercado y pretende que las personas seamos objetos de consumo.

¿En qué cambió tu vida cuando se te diagnosticó la rosácea?

En un primer momento no sabía ni lo que era la rosácea, nunca había oído hablar de ella. Tras buscar información, me di cuenta de que aún no tenía cura ni se sabía la causa exacta de la enfermedad. También descubrí que viviría toda la vida con ella: eso me derrumbó, ya que sin ella yo ya me consideraba una chica con poca autoestima.



A los 19 años los complejos marcaron bastante tu autoestima, pero a lo largo de estos años has conseguido romper esa barrera y mostrarte al natural. ¿Cómo ha sido ese proceso?

Llegó un punto en el cual la rosácea me afectó tanto que desarrollé dismorfia. El Trastorno Dismórfico Corporal es un trastorno obsesivo que consiste en una preocupación fuera de lo normal por algún defecto físico, ya sea real o imaginado. En mi caso, me obsesioné con mi cara en general (la piel, el pelo, etc.). Pasaba horas frente al espejo llorando y terminé sin mirarme en uno durante 2 meses enteros; no me miré ni un solo día.

Llegados a ese punto empecé a reflexionar sobre mi autoimagen y sobre por qué había terminado tan preocupada por ella. Llegué a una conclusión: me pasaba la vida comparándome con las personas que veía en las redes sociales.

Un día, después de varios meses sin subir ninguna foto a Instagram y sin salir a la calle, decidí abrirme una nueva cuenta y subir una foto de mi cara en ese preciso momento. Sin retocar, sin filtros, sin maquillaje, y hablando de mis sentimientos. Al momento me arrepentí, pero no sé por qué, decidí no borrarla.

Poco a poco fui conociendo una nueva parte de Instagram y de las redes en general que nunca había visto: skin positivity, body positivity, etc. Esas personas me inspiraron a seguir subiendo fotos y me enseñaron a aceptarme tal y como soy. Si yo las veía bellas y fuertes al natural, ¿por qué no iba a serlo también yo? Empecé a quererme otra vez.

¿Te has sentido comprendida por tu entorno más cercano?

Sinceramente, en algunos casos sí y en otros no. Tengo amigas con problemas de acné que lo han pasado mal y que han sido un pilar fundamental en mi vida desde que tengo esta enfermedad, pero también ha habido personas que no entienden por qué me afecta tanto y tratan de banalizar mi sufrimiento, cosa que no me ayuda en ningún caso.

A veces la rosácea no se ve, pero se siente. Y a veces se ve, y los típicos comentarios de “uy, estás muy roja” no son nada agradables, sobre todo cuando provienen de personas que saben de sobra tu condición. Te sientes incomprendido la mayor parte del tiempo, al menos en mi caso, no te voy a engañar.



¿Qué ha significado para ti, vivir con rosácea?

Para mí, vivir con rosácea ha significado un antes y un después, el camino hacia la auto-aceptación. He entendido que no hay que vivir preocupados por nuestros defectos y que tenemos que empezar a valorar más nuestras virtudes y recordar quiénes somos y quiénes queremos ser cada día.

El trayecto hasta aquí no ha sido fácil, pero ha valido la pena. He conocido a personas maravillosas y con un gran corazón que me dan fuerza cada segundo para seguir dando a conocer la enfermedad y ayudar a otras personas que lo necesiten.

Los altibajos forman parte del proceso, pero hoy en día me considero una persona muy fuerte y preparada para afrontar cualquier nueva adversidad de una manera mucho más positiva que en el pasado. Y, todo esto, se lo debo a la rosácea. Quién lo hubiera dicho meses atrás...

¿Cómo afrontas los tratamientos dermatológicos?

Cada vez que empiezo un nuevo tratamiento tengo la esperanza de que será el definitivo, ya lo dicen: “la esperanza es lo último que se pierde” ja, ja. Los afronto con ilusión y con ganas, tengo la suerte de confiar al 100% en mi dermatóloga y sé que siempre busca lo mejor para mí.

 @rosacea.story

**¡YUJUUU!
HE VUELTO PARA
HACERTE COMPAÑÍA
DE NOCHE Y DE DÍA**



 **LUCADAS**

ROSÁCEA Y EJERCICIO



D. Víctor Díaz

CEO PROHEALTH by Víctor Díaz®

@prohealth.vd

Grado en Ciencias de la
Actividad Física y el Deporte.
Colegiado nº: 64947.

Máster en prevención, intervención
y recuperación funcional de
lesiones.

Máster en actividad física y salud.

Experto universitario en
planificación y prescripción de
ejercicio terapéutico.

<https://victordiaz-prohealth.com>

Existe gran cantidad de literatura científica que evidencia que el ejercicio físico regular se asocia con tasas reducidas de mortalidad por cualquier causa como la enfermedad cardiovascular, hipertensión, accidente cerebrovascular, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, cáncer de mama y de colon, depresión, etc. Pese a esto, el sedentarismo es uno de los problemas más importantes de salud pública del siglo XXI.

La inactividad física acelera las pérdidas de aptitud cardiovascular y de fuerza. Además, tenemos evidencia que afirma que la inactividad física aumenta el riesgo de sufrir hasta 35 enfermedades crónicas e incrementa el riesgo relativo de enfermedad coronaria en un 45%, los accidentes cerebrovasculares en un 60%, la hipertensión en un 30% y la osteoporosis en un 59%.



Figura 1. Beneficios del ejercicio en la salud (@prohealth.vd).

Sin embargo, en determinadas ocasiones nuestra piel puede verse afectada por varios factores relacionados con el ejercicio. Prueba de ello, son las cifras otorgadas por el Colegio Americano de Medicina del Deporte, donde se estima que el 21% de las consultas médicas de los deportistas hace referencia a problemas dermatológicos.

La piel desempeña diferentes funciones como la protección, actuando de barrera física frente a las agresiones externas y microorganismos, impermeabilización, termorregulación, producción de vitamina D, defensa inmunológica, percepción de estímulos sensoriales y regulación del equilibrio hidroelectrolítico del organismo.

Cuando se realiza ejercicio, se producen cambios favorables en el estado metabólico de la piel: aumenta la circulación sanguínea y se incrementa la eliminación de toxinas y la liberación de hormonas.

El ejercicio físico incrementa la sudoración, lo que mejora la hidratación. Si la sudoración no es excesiva, fortalece la barrera de la piel y balancea la flora cutánea. Además, potencia los procesos de cicatrización, se le puede atribuir un efecto anti-glicación y antiaging (ya que tiene efecto antiinflamatorio en la piel, mejora la función mitocondrial y combate la senescencia celular). Por último, el ejercicio mejora la calidad del sueño (un déficit de sueño acelera el envejecimiento, activa enzimas que degradan colágeno y causa daño oxidativo e inflamación) y reduce el estrés. El estrés vuelve la piel más sensible al daño, enlentece los mecanismos de reparación, causa envejecimiento prematuro y potencia la aparición de brotes reactivos de patologías en la piel como la rosácea.

Tabla 1 Factores desencadenantes de rosácea

Factores desencadenantes

Ambientales

- Calor
- Sol
- Cambios bruscos de temperatura
- Viento
- Baños calientes

Alimentarios

- Alcohol
- Comidas picantes
- Salsa de soja
- Comidas y bebidas calientes
- Chocolate

Emocionales y situacionales

- Estrés
- Ansiedad
- Ejercicio
- Menopausia

Sustancias tóxicas

- Cosméticos (especialmente si contienen alcohol)
- Acetonas
- Retinoides
- Corticosteroides

Figura 2. Factores desencadenantes de rosácea (Díaz et al., 2011).

Profundizando en esta relación entre el ejercicio y la rosácea, se puede afirmar que el enrojecimiento facial en la rosácea a menudo es inducido por eventos desencadenantes. En una encuesta de la National Rosacea Society realizada a 1066 pacientes con rosácea, el ejercicio intenso ocupa el quinto lugar entre los eventos desencadenantes con un porcentaje de personas afectadas del 56% (solo superado por la exposición solar, el estrés emocional, el clima caluroso y el viento).

Por este motivo, muchas de las personas que sufren esta patología tan reactiva al calor, al estrés y al ejercicio intenso, dejan de hacer ejercicio por miedo a posibles brotes que empeoren su situación.

El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo y la demanda de oxígeno, lo que produce una mayor frecuencia cardíaca y respiratoria, así como un aumento de la temperatura corporal, lo que puede provocar brotes no deseados de los síntomas, especialmente en aquellos tipos de rosácea con mayor componente vascular.

Sin embargo, como ya se ha argumentado anteriormente, el ejercicio es parte fundamental de un estilo de vida saludable y no debemos dejar de lado su práctica, ya que disminuye el estrés oxidativo y el estado inflamatorio general del organismo.

Algunos consejos propuestos por la National Rosacea Society para poder realizar ejercicio con seguridad son:

- Dividir tu entrenamiento en bloques de menor duración a lo largo del día (por ejemplo, realizar ejercicio durante 15 minutos, 3 veces al día). Incrementar de manera progresiva si se evoluciona correctamente.
- Si haces ejercicio al aire libre, se deben evitar climas cálidos o las horas de mayor temperatura.
- Proteger tu piel con protección solar.
- Si haces ejercicio en el interior, se debe llevar a cabo en un espacio bien ventilado.
- Resulta fundamental hidratarse bien y tratar de evitar incrementos muy elevados en la temperatura corporal, refrescándose con una toalla fría y húmeda.

La clave es modificar el entrenamiento para minimizar los efectos sobre la rosácea y poder mantener una rutina de ejercicio que nos permita obtener todos los beneficios sobre la salud anteriormente mencionados.

ISOTRETINOÍNA EN ROSÁCEA ¿ÁNGEL O DEMONIO?

La isotretinoína es uno de los fármacos más eficaces en el tratamiento de la rosácea.

Este medicamento comenzó a utilizarse para el acné en los años 80.

Pero, ¿qué es exactamente la isotretinoína?

¿Cómo funciona en la rosácea?

¿Es tan fuerte como dicen?

¿Por qué tiene tan mala fama entre la población, pero a los dermatólogos nos gusta tanto?

La isotretinoína o ácido 13-cis-retinoico es un retinoide oral, es decir, un fármaco sintético (hecho en laboratorio) derivado de la vitamina A. La primera isotretinoína que el laboratorio farmacéutico Roche sacó al mercado en los años 80 tenía el nombre de Roacutan®. Una vez vencida la patente salieron otras isotretinoínas de diferentes laboratorios con otros nombres (Dercutane® de Cantabria Labs, Isdiben® de Isdin, Acnemin® de Viñas, Isoacne® de Pierre Fabre, por nombrar algunos de los más conocidos en España). En Estados Unidos, la isotretinoína más conocida es Accutane®. Por tanto, cuando hablamos de Roacutan®, en realidad estamos hablando de isotretinoína, pero estamos utilizando el nombre comercial de la primera isotretinoína que hubo y que ya no sigue en el mercado. Es como cuando hablamos de Aspirina® para referirnos al ácido acetilsalicílico o al Adiro® que tiene el mismo principio activo.

¿Cómo funciona la isotretinoína en la rosácea?

La isotretinoína básicamente reduce el tamaño de la glándula sebácea y la producción de sebo, y disminuye la inflamación. Al actuar sobre la grasa y la inflamación, resulta muy eficaz para el manejo y control de casos de rosácea en los que predominen estos dos factores, es decir, será útil en rosáceas papulopustulosas y también en las formas fimatosas. La isotretinoína, sin embargo, no actúa directamente sobre el componente vascular, luego en rosáceas donde este factor predomine (eritematotelangiectásicas) no será tan útil.



Dra. Cristina Eguren

Dermatóloga especializada en rosácea y acné

Instagram: @dracristinaeguren_derma



Dra. Alba Sánchez

Dermatóloga especializada en rosácea, acné y dermatología pediátrica

CLÍNICA EGUREN
DERMATOLOGÍA Y ESTÉTICA

Instagram: @clinicaeguren

<https://dermatologiayesteticaeguren.es/>

Bien, y ¿cuáles son los posibles efectos secundarios a los que nos enfrentamos al tomar isotretinoína?

Aquí es importante realizar otra puntualización: la dosis empleada. La gran mayoría de los efectos secundarios de la isotretinoína dependen de la dosis empleada y, por tanto, en general, a pequeñas dosis, pequeños efectos secundarios y a mayores dosis, mayores efectos secundarios. ¿Qué es lo que ocurre? Que cuando se comenzó a utilizar isotretinoína para el acné en los años 80, se reservaba para casos realmente graves y se hacía a dosis muy elevadas, con lo cual aparecían muchos efectos secundarios. Con el paso del tiempo, ya llevamos casi 40 años empleando este fármaco, hemos aprendido mucho de su uso y manejo y, por ejemplo, en España, y en Europa en general, tendemos a utilizar dosis mucho más bajas, en acné y especialmente en rosácea. Al utilizar dosis más bajas aparecen menos efectos secundarios y la tolerancia del fármaco es mucho mejor. Cuando prescribimos a un paciente isotretinoína a dosis bajas (que es la mayor parte de las veces) solemos ponerle un ejemplo gráfico: el alcohol. ¿Qué efectos secundarios tiene beber alcohol? Depende de la dosis, porque no es lo mismo beberse una copa de vino que una botella de whisky, ¿verdad? Pues con la isotretinoína ocurre igual, todo depende de la dosis. Por tanto, cuando oigas que a fulanito o a menganito le pasó esto o lo otro tomando isotretinoína, primero habría que ver qué es lo que pasó realmente, y segundo, ¿qué dosis estaba tomando fulanito o menganito y qué dosis te han propuesto tomar a ti?

El efecto secundario más frecuente que aparece al tomar isotretinoína es la sequedad, especialmente de la piel y también de las mucosas (ojos, nariz, incluso puede notarse algo de sequedad a nivel vaginal). Repetimos, el nivel de sequedad dependerá de la dosis y, por tanto, no siempre tiene por qué aparecer una sequedad extrema, como algunos piensan. Se trata de un fármaco que se metaboliza a nivel hepático, es decir, el hígado es el encargado de limpiarlo de la sangre. Es por ello, que solemos controlar el funcionamiento del hígado mediante analíticas de sangre para ver que todo va bien. Lógicamente, a mayor dosis, más hacemos trabajar al hígado. En alguna ocasión hemos oído o leído cosas como "la isotretinoína es muy peligrosa porque destroza el hígado".

Bueno, pues esto así dicho es falso y, de hecho, con el paso del tiempo y a medida que los dermatólogos hemos ido adquiriendo más experiencia de uso, nos hemos dado cuenta de que la isotretinoína es menos hepatotóxica (que afecta menos al hígado) de lo que inicialmente creíamos. Para cuidar al hígado y no hacerle trabajar más de la cuenta, la recomendación fundamental mientras se toma isotretinoína es evitar beber alcohol o hacerlo de forma muy moderada..

"Si tomas isotretinoína, evita beber alcohol o hazlo de forma moderada"

A nivel analítico también podemos ver un aumento de colesterol y triglicéridos. Esto tampoco es frecuente y si se produce suele ser en personas en las que hay algún tipo de predisposición genética al aumento de lípidos en sangre. Si ocurre deberá controlarse y ver cómo evoluciona, controlar la dieta o incluso podremos plantearnos pautar un tratamiento para bajar el colesterol.

Sin duda alguna, el aspecto más relevante y a tener absolutamente en cuenta en mujeres que toman isotretinoína es que se trata de un fármaco teratogénico, es decir, que puede producir malformaciones en el feto si lo toma una mujer durante el embarazo. Es por ello, que hacemos mucho hincapié en este aspecto, haciendo entender a nuestras pacientes mujeres en edad fértil que deben evitar quedarse embarazadas mientras toman isotretinoína.

"Las mujeres en edad fértil deben evitar quedarse embarazadas mientras toman isotretinoína"

Más cosas, ¿qué ocurre con la isotretinoína y el sol? ¿Se puede tomar isotretinoína en verano?

La isotretinoína es un medicamento fotosensibilizante, es decir, que deja la piel más sensible y reactiva al sol. Esta sensibilidad dependerá, una vez más, de la dosis. A dosis altas, mayor fotosensibilidad. A dosis bajas, menor fotosensibilidad. Este efecto fotosensibilización no impide tomar isotretinoína en verano o en lugares soleados durante todo el año (Islas Canarias, por ejemplo) siempre y cuando se tomen las medidas adecuadas. Si la dosis no es muy elevada y se toman las medidas de protección solar adecuadas (utilizar y reaplicar el protector solar, usar prendas adecuadas, evitar la exposición en horas de máxima irradiación solar, de 12 a 16h...) en principio se puede tomar isotretinoína en verano o en lugares soleados.

¿Puedo tener rebrote inicial?

Una de las cosas que más asustan de la isotretinoína es el riesgo de rebrote inicial al comenzar a tomarlo. Hay que tener en cuenta que este rebrote inicial es más frecuente en varones jóvenes con acné inflamatorio severo, pero es muy raro que ocurra en rosácea.


Como conclusión final del uso de isotretinoína en rosácea, podemos decir que es una herramienta terapéutica muy útil para muchos casos de rosácea, que correctamente empleado es un medicamento seguro que hay que utilizar con respeto (como todos los fármacos), pero no con miedo o aversión, y siempre haciendo un balance beneficio-riesgo personalizado en cada caso.

Depilación, láser... ¿es compatible con el tratamiento de isotretinoína?

Terminamos hablando de la depilación y otras técnicas o procedimientos, ¿pueden realizarse mientras se está en tratamiento con este medicamento? La isotretinoína hace que la capa córnea (la capa más superficial de la piel) se afine y, por tanto, puede haber una mayor reactividad o fragilidad cutánea. En el prospecto del fármaco, que en muchos puntos desinforma más que informa, indica que deben evitarse técnicas de dermabrasión, láser y depilación con cera durante el tratamiento y hasta 6 meses después.

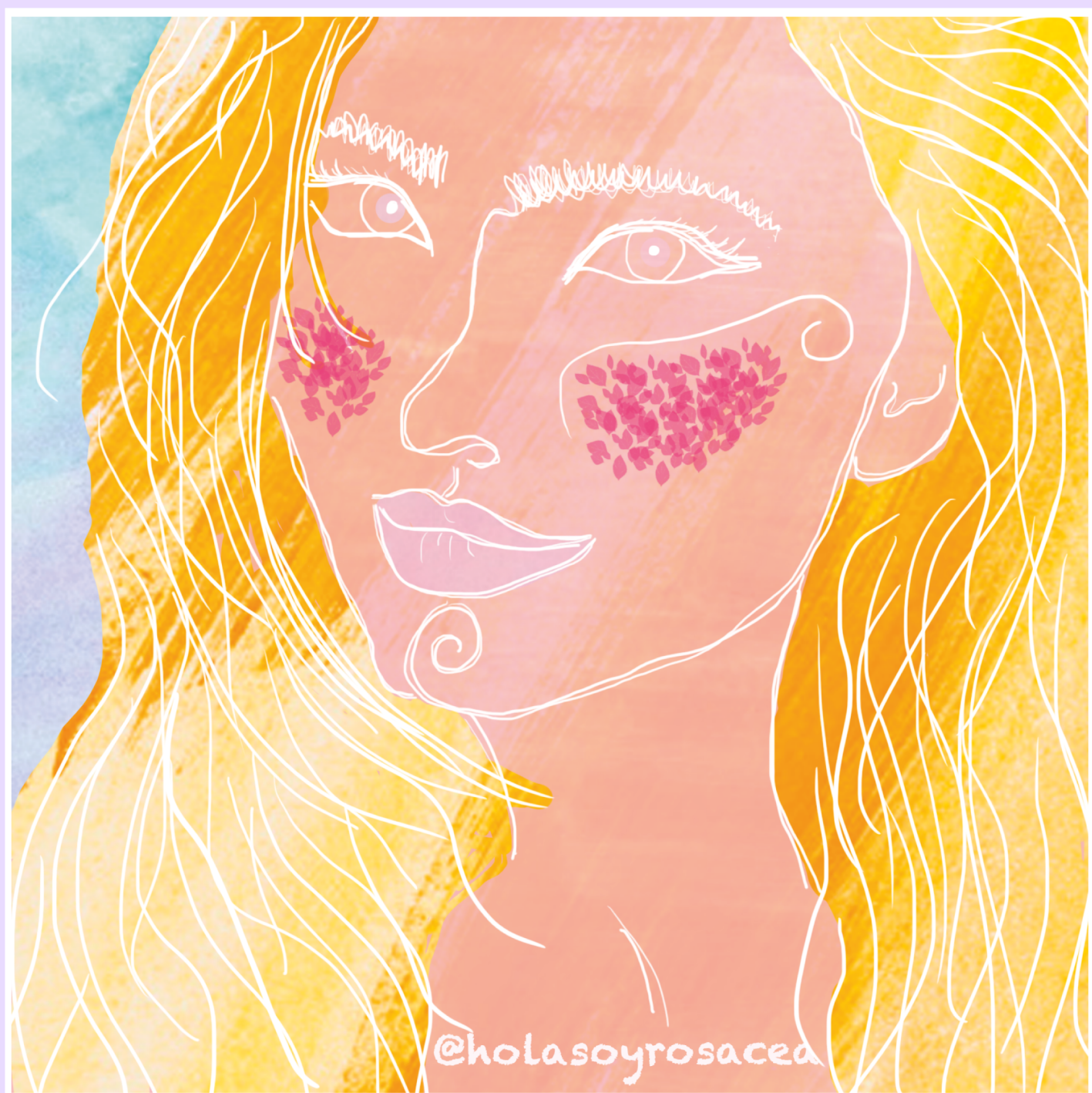
Hoy en día sabemos que podemos realizar ciertos láseres, peelings y cirugías aún tomando isotretinoína, especialmente si se toma a dosis bajas. Lo que fundamentalmente se evita es la dermabrasión profunda y el láser ablativo clásico. Por tanto, bajo criterio final del dermatólogo responsable, pero es probable que sí pueda realizar depilación láser en muchos casos.

En cuanto a la depilación con cera, mejor evitarla en la cara y optar por depilación con hilo o pinzas.



“Hagamos que tu piel se convierta en tu mejor carta de presentación”

*Tu mayor responsabilidad
es amarte a ti mismo.*



ROSÁCEA EN EL HOMBRE Y EL AFEITADO



D. Álvaro de Miguel

Farmacéutico especialista en
dermofarmacia y formulación
cosmética

Instagram: @demiguelfarmacia

www.demialba.com

La rosácea es una patología sin discriminaciones que afecta a toda la población, tanto a hombres como a mujeres, con algunas diferencias.

Según la entidad *National Society Rosacea* existe un mayor número de diagnósticos por parte de las mujeres (fototipos bajos normalmente), con estadios generalmente más leves. Sin embargo, en la población masculina, aunque presenta esta incómoda enfermedad de la piel con menos frecuencia, estos estadios suelen ser más graves.

¿Por qué aparece?

No se sabe una causa sólida que explique este hecho, pero todos los estudios que se hacen en diferentes países afirman que los casos más severos tienen una mayor tasa en los varones.

Actualmente, existe una tendencia positiva en la que los hombres nos preocupamos cada vez más por el cuidado facial y poniéndole remedio, pero sigue siendo común pensar que los hombres son menos responsables en el cuidado cutáneo que las mujeres. Un hecho que, frecuentemente, en el momento que el hombre se da cuenta que realmente tiene un problema y que además, pretende solventar, podría ser tarde, es decir, que presente un estado avanzado de rosácea, lo cual, dificulta la recuperación y el éxito en el tratamiento.

Como adyuvante al tratamiento farmacológico, se puede aconsejar al paciente una rutina de cuidado facial centrada en aliviar los síntomas de la patología y, en la medida de lo posible, espaciar los brotes.

Es aconsejable empezar por lo más básico: limpieza suave, hidratar y proteger, con posibilidad de perfeccionar el tratamiento más adelante, con tratamientos novedosos con retinoides, pero lógicamente controlados por el dermatólogo o farmacéutico. De esta manera, conseguiremos que el paciente final se adhiera al cuidado de la piel y al tratamiento farmacológico y, por tanto, conseguir mejores resultados y un mayor confort cutáneo.

Nuestra labor como farmacéuticos expertos en dermofarmacia es trasladar toda la información posible a estos pacientes

Una vez que la persona vaya adquiriendo estos beneficios, se encuentra con un mejor estado de ánimo y con una mayor calidad de vida, lo cual fomenta la motivación a seguir con el cuidado facial.

Nuestra labor como farmacéuticos expertos en dermofarmacia es trasladar toda la información posible a estos pacientes, explicándoles el origen, síntomas, consejos dermofarmacéuticos y el tratamiento e indicaciones que hayan sido prescritos por el dermatólogo.

Además de esto, debemos estar en total sinergia con el especialista de la piel, destacando nuestro poder de derivación al médico en caso de cualquier sospecha o síntomas relacionados con la patología, para que éste finalmente confirme y diagnostique la enfermedad. No hay que dejar de contemplar que somos un eje inamovible dermatólogo-paciente-farmacéutico, capitaneado por el médico especialista, que es la persona que observa en primer plano la evolución, resultados y modificaciones que se pueden tomar desde el momento del diagnóstico.

El Afeitado

Uno de los momentos en el que los hombres se dan cuenta de este acontecimiento es en el afeitado. Cuando sienten que los productos para el afeitado que usan con regularidad no les sientan bien, sienten una gran irritación al rasurarse, rojez permanente en la zona centro facial... *Houston, tenemos un problema.*

El afeitado en un paciente con rosácea no se comporta como un factor desencadenante de un brote, sino más bien como un factor condicionante. Comento esto porque tendrían que coincidir más acontecimientos para la aparición de dicho brote. Pero finalmente la persona le coge miedo y reparo a ese momento del afeitado.

Aún no está aclarado cual es la indicación más sana para el afeitado en pacientes con rosácea, ya que no hay suficiente información en la bibliografía sobre este tema. Pienso que es un tema más de experiencia que de ciencia o fisiología, el mismo paciente sería quien experimentaría y fuera capaz de saber cuál es la mejor opción para él: rasurarse o usar una maquinilla eléctrica.

Sin embargo, la opinión popular se guía por el afeitado a través de maquinilla eléctrica, lo cual tiene mucha lógica, porque no es lo mismo cortar el césped con una hoz que con un cortacésped, ¿verdad? Pues esto es algo parecido. Por supuesto, conforme el paciente vaya consiguiendo un mejor resultado en cuanto al estado de la piel, irá tolerando mejor el afeitado, suponiéndole menos incomodidad.



Lo que está claro es que con esta técnica (maquinilla eléctrica) se consigue un afeitado más irregular e imperfecto, pero menos dañino para la función barrera alterada que presenta la rosácea. Es esencial que **no se intente apurar demasiado**, ya que aumenta la probabilidad de irritación. En el caso de los más perfeccionistas y los que les gusten siempre ir bien afeitado, es considerada mejor opción aumentar la frecuencia del acto y apurar menos.

Un factor importante sería la **frecuencia de afeitado**, no es lo mismo el señor que se afeita todos los días por la mañana, que el que se afeita una vez por semana, la agresión cutánea es diferente. De igual manera, como no hay suficientes datos sobre este tema, debemos pensar que sea el mismo paciente quien marque la frecuencia del afeitado.

Es importante el tipo de rosácea que estemos tratando, es decir, hay estados patológicos que duelen solo de ver esa piel enrojecida, inflamada y con pústulas (en su caso), por lo que la opción del momento del afeitado debe ser valorada por el especialista dermatólogo.

La rosácea es una cuestión de salud, no de Belleza

Es de suma importancia inculcar este concepto al paciente, sobre todo con la población masculina. Generalmente, las mujeres están más mentalizadas con la diferencia entre una rutina de belleza y una rutina del cuidado facial, siendo esto último la trama de este apartado.

Hay que entenderlo como que se asemeja al medicamento que toman los pacientes hipertensos para controlar la tensión arterial, como el de los diabéticos, como la de las personas con epilepsia... Es más, pongo otro ejemplo porque se entenderá mucho mejor. Todos nos lavamos los dientes, es decir, tenemos un cuidado diario de higiene bucal, pero hay personas que tienen cierta tendencia al sangrado de encías, a la gingivitis, a la sensibilidad dental, etc. Por tanto, debemos usar pastas de dientes, colutorios y cepillos específicos para este perfil de paciente. Pues esto es exactamente lo mismo. No es una cuestión de belleza, insisto, es una cuestión de salud y debemos asimilar dos cosas fundamentales: la enfermedad y su tratamiento.

Lo que quiero decir es que aplicarte un producto para aliviar la irritación o mejorar el estado de las rojeces no implica un hábito de belleza cutánea, implica un gesto en el que se quiere conseguir un beneficio contra tu patología. Recordemos que aquí que **el objetivo es obtener una mayor calidad de vida y frenar el agravamiento de la enfermedad.**



Aplicarte un producto para aliviar la irritación o mejorar el estado de las rojeces no implica un hábito de belleza cutánea

No hace falta incluir muchos productos para tener una rutina adecuada, con **usar los productos necesarios y adecuados** sería suficiente para poder tratar la patología. Como ya hemos comentado, se puede modificar y perfeccionar la rutina, pero no se trata de complicar la vida al paciente desde el principio, sino en conseguir adherencia y resultados en el tratamiento.

Existen múltiples productos en el mercado adaptados a las preferencias personales de cada uno. Con esto me refiero a que generalmente gustan más las texturas fluidas por parte de los varones, por lo que este aspecto es muy importante tenerlo en cuenta a la hora de pautar una rutina.

Cuanto más constante y disciplinado sea el paciente con la rutina, la piel estará más sana, con un mejor aspecto, de tal manera que el tratamiento farmacológico tópico tendrá un mayor resultado, dado que va a ser un condicionante para una mayor o peor penetración de los medicamentos.

Para terminar, os voy a hablar de algo que muchas veces pasa desapercibido, que es la satisfacción del profesional. Esto lo describo a modo personal, porque para mí, no hay mayor satisfacción que la misma satisfacción del paciente. Un buen resultado es un fiel reflejo de que hemos hecho las cosas bien, y no me refiero a mí, sino al eje inamovible dermatólogo-paciente-farmacéutico.

En definitiva, os habla un farmacéutico joven que no tiene esta patología, pero tiene otros problemas cutáneos, a los cuales les pongo remedio, tiempo y empeño, pensando en todo momento en mejorar el estado de mi piel y en tener el envejecimiento más sano que se pueda. Pero...

¿y tú? ¿Te animas a cuidarte?

LUCIANO R.

ENTREVISTA

**“PARA CUMPLIR METAS: CONFÍA,
TEN PACIENCIA Y DISFRUTA DEL
CAMINO, SIEMPRE ALGO NUEVO
APRENDERÁS”**

Este docente argentino, de cuarenta y siete años, fue diagnosticado de rosácea hace 25 años, aunque en principio fue tratado como un acné. En todos estos años ha tenido diversos tratamientos como antibióticos o cremas tópicas, sobre todo ivermectina para combatir el ácaro Demodex, que era el detonante de sus brotes de rosácea.

Desde entonces, lleva una rutina diaria para cuidar su piel, centrada en la limpieza, hidratación y la fotoprotección.

Como a muchos pacientes de esta patología, el confinamiento le ha generado estrés y ansiedad, y esto le ha provocado rebrotes. Hacía veinte años que no padecía una crisis tan intensa.



¿Cómo fue tu diagnóstico de rosácea?

Después de rodar por dos o tres dermatólogos en diferentes lugares de la provincia de Córdoba (Argentina), una dermatóloga muy joven y a poco de recibirme, me atendió y me mostró con fotos y ejemplos visuales que lo mío era rosácea y no un acné. Lo dejó claro, asegurándome que mis “granos” no eran solo eso, sino que eran las llamadas pústulas y pápulas generadas por infección de exceso de los pequeñitos ácaros Demodex. También me indicó que las exposiciones al sol en verano y el frío extremo en invierno, así como el consumo de alcohol e ingerir comidas calientes o con exceso de condimentos, empeorarían mi enrojecimiento.

De ahí comencé con tratamientos con antibióticos en forma oral de la máxima dosis, para ir bajando en forma gradual y en forma lenta hasta no tomarlos más después de 45 días. Esto acompañado con aplicaciones en el rostro de cremas con Ivermectina 1% y otras con Metronidazol 1%. También usando protectores solares de 65 FPS y cubriendo mi rostro del frío. Por último, pasé a consumir la menor cantidad de alcohol posible. Cuando se controlaron los ácaros, comencé a limpiar, descongestionar, hidratar y proteger mi rostro todas las mañanas y noches.

Por mi parte interior, después y debido a los rebrotes de enrojecimiento, aunque me resistí a realizarlo durante muchos años, comencé a hacer terapia con un psicólogo.



***Es difícil ser hombre y padecer la enfermedad, ya que, para la gran mayoría, a veces es un tema tabú o les provoca vergüenza o incomodidad tener que usar productos cosméticos.
¿Qué ha significado para ti?***

Fue muy difícil siendo hombre, ya que tantos cuidados llevan gran volumen de productos que debemos adquirir para poder llevar adelante a esta enfermedad. Y cómo se le explica a los demás amigos que no es por simple gusto o cuidado de mi rostro, que debo aplicar y cuidarme con ellos. Los extraños o muy torpes piensan que uno es alcohólico (por las rojeces) o peor aún, que es un tipo de enfermedad como hipertensión arterial o cáncer o cualquier otra barbaridad.

Con un poco de humor, les explico siempre que la piel de mi rostro es un equipo de fútbol sin defensa. Entonces, los agentes externos del medio ambiente (sol, frío y consumo de alcohol) o los problemas internos como el estrés y la ansiedad, son los delanteros del equipo contrario. Por lo tanto, a mayor ataque de los agentes nombrados, mayor es la rojez de la cara, por lo que debo cuidarme con los cosméticos indicados para no perder el partido.

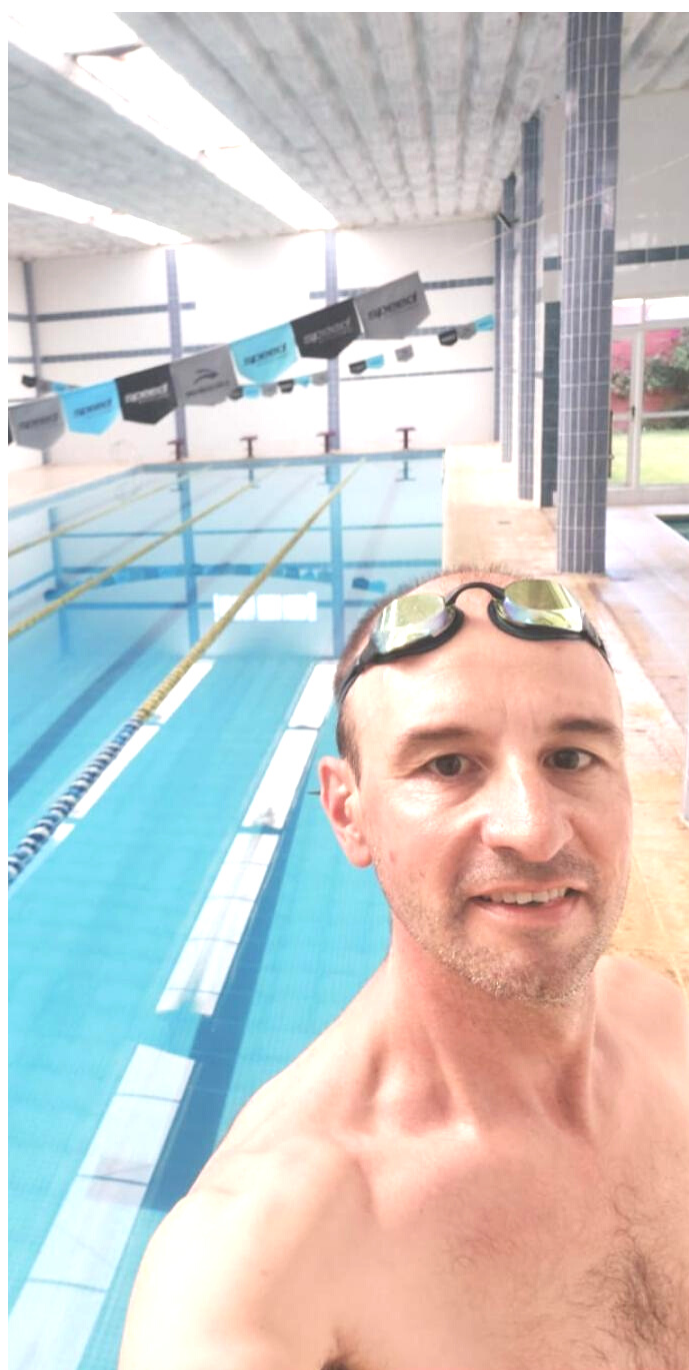
Al principio me escondía y no quería mostrarme con rebrotes o mucha rojez. Después lo fui asumiendo y enfrentando con la ayuda de la terapia.

¿Con qué frecuencia sueles afeitarte tu rostro? ¿Tienes algún truco para no irritar la piel?

La piel que tenemos los que padecemos rosácea es muy sensible al afeitado. Lo realizo 1 vez por semana.

Lo hago por la mañana justo cuando me levanto. Comienzo mojando mi rostro con agua tibia y espuma de jabón neutro 2 o 3 veces antes del afeitado.

Para afeitarme utilizo geles y hojas para afeitarse para pieles sensibles. Luego limpio, humecto e hidrato con diferentes productos ya probados.



Eres un amante del deporte. Cuéntanos cómo gestionas la práctica de la actividad física y si en algún momento ha sido difícil hacer ejercicio por tu condición de piel.

Practico natación y ciclismo.

El primer deporte solo trajo beneficios a la rosácea, ya que lo realizo en pileta climatizada cubierta y el agua siempre se mantiene entre 28 y 31 grados centígrados. Me relaja mucho, me da elasticidad y mejora mis articulaciones.

Para el segundo (ciclismo no profesional), al realizarlo siento que soy yo y que nací para esto. Y no lo digo por los resultados competitivos. Trato de realizarlo por las mañanas bien temprano en verano, con protector solar lo mas alto posible hasta 80 FPS. En invierno cambio la rutina a los horarios más cercanos a los almuerzos, evitando las bajas temperaturas.

Si bien en verano el sol me complica la rosácea; no es tanto, ya que con cremas y cuidados a mi rostro la mantengo controlada.

¿Qué revolucionó tu forma de vida? Creo entender que fue la terapia. ¿Nos podrías decir en qué consistió y qué beneficios obtuviste?

Sí, la terapia revolucionó mi vida. Digamos que pulió, resaltando mis virtudes, y que controló, opacando mis picos de estrés, responsabilidades y sobre todo, por dejar de intentar alagar y caerles bien a todos.

Comencé hace 8 años. La muerte de mi padre me dejó de frente a mi madre, cuya relación nunca fue buena o normal y él hacia de intermediario. De ahí y lentamente (1 año) fui sintiéndome mejor, mejoré en autoestima, serenidad, valorarme, quererme y aprender a decir NO.

Terminé con una novia con la que llevaba desde hacía 3 años, a quien agradezco eternamente la experiencia vivida. Pero fue así, ya que no tenía otra forma de recuperar mi paz interior, mi dignidad y mis momentos para mí.

Renuncié a un trabajo, cuyos horarios, responsabilidades y compañeros me estresaban y responsabilizaban mucho. Cambié bienestar económico por tiempo para mí.

Desde ahí comencé con tomar decisiones, unas grandes, otras pequeñas, a expresar simple y educadamente qué estoy o no dispuesto a hacer por mí y qué por los demás.

Fue un proceso lento y de mucho trabajo interno, ayudándome mucho con mi rosácea, debido al control de mi ansiedad, estrés y pensamientos positivos de que “se puede y tiene solución”, y a aceptarme como soy, quererme, valorarme.

Si de algo estoy seguro, es que los que tenemos rosácea somos buenas personas, que poseemos mucha sensibilidad para darnos cuenta de qué les está sucediendo o sienten los demás. Tenemos gran valor para enfrentar los riesgos, disciplina para decir la verdad y capacidad para sacrificarnos.

Irónicamente, estas virtudes nos vuelven vulnerables; frecuentemente se nos lastima y hasta se nos destruye... pero juntamos los pedacitos, nos armamos y volvemos al ruedo.




Desde tu experiencia, ¿Qué consejos le darías a personas que padecen esta enfermedad?

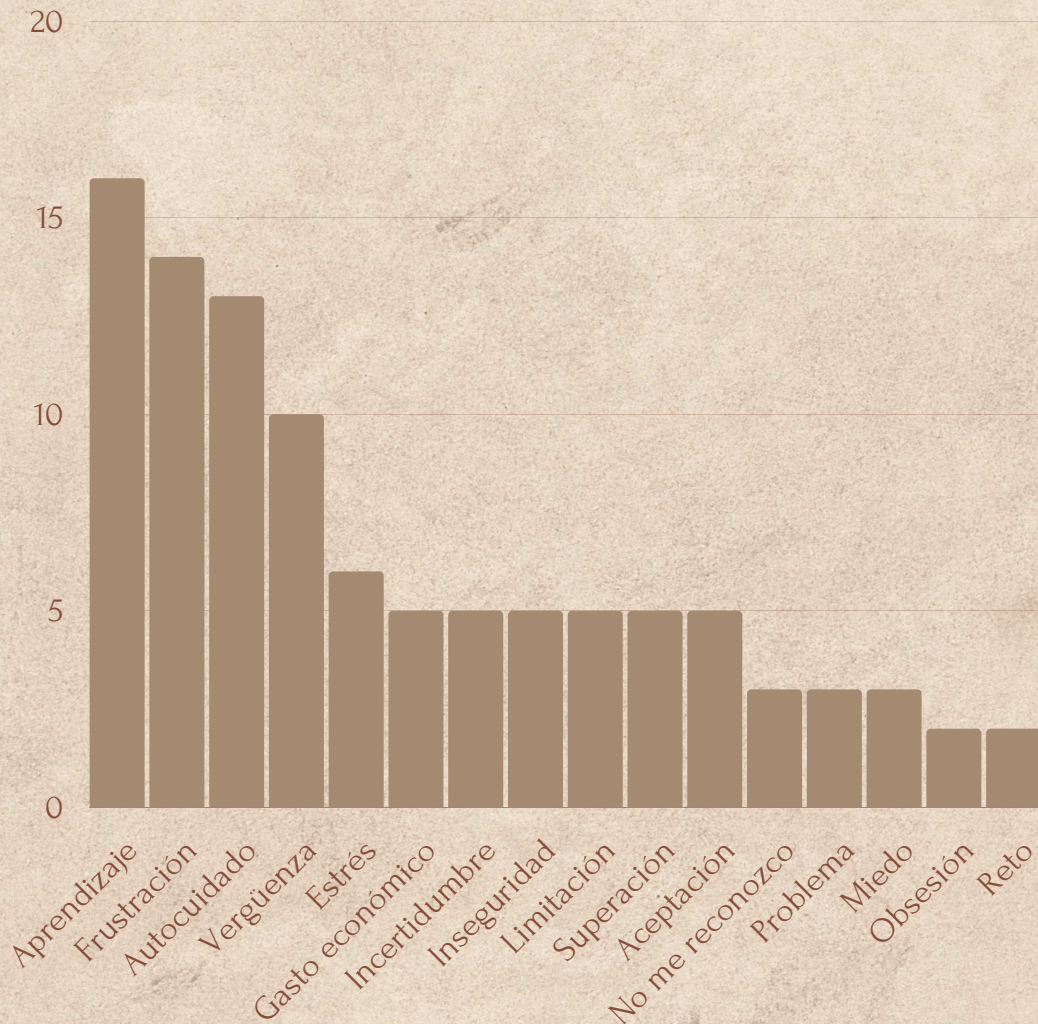
Ningún dermatólogo, antibiótico, crema, loción, etc. logra controlar la rosácea como la paz interior que logremos nosotros mismos. Pero para esto hace falta ayuda cualificada y única de terapia con un profesional adecuado y de vuestro gusto.

Vivan simple como las palomas y en momentos que hace falta, sean astutos como las serpientes.

Afronten los hechos o problemas cada día de las únicas tres formas: Enfrentándolos, esquivándolos o retirándose. Pero nunca quedándose paralizados por el miedo.

 @luciano.rossetto.9

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI, VIVIR CON ROSÁCEA?



16%

de los pacientes de rosácea lo consideran aprendizaje

En cambio, para el 14% es una frustración

ENCUESTA REALIZADA A TRAVÉS DEL
PERFIL DE INSTAGRAM @HELLOROSACEA

PÁRPADOS Y ROSÁCEA

La rosácea ocular afecta aproximadamente al 60% de las personas que tienen rosácea.



Técnica de óptica

@mipielcoral

La rosácea ocular afecta aproximadamente al 60% de las personas que tienen rosácea y a más edad, más probabilidades hay de afectación. Tiene una incidencia mayor en mujeres que en hombres y en hombres la afectación es más severa.

Las **manifestaciones oculares** incluyen blefaritis, conjuntivitis, inflamación de los párpados y de las glándulas de Meibomio, irregularidad del borde palpebral y chalazión u orzuelos. En casos más graves puede llegar a haber afectaciones en la superficie ocular como úlceras.

Los **síntomas** suelen ser variados, como sensación de cuerpo extraño o "arenilla". Lagrimeo excesivo cuando hay exposición a climas fríos, viento, calefacción, aire acondicionado o contaminación. Fotofobia, visión borrosa o deslumbramiento.

Existen **tratamientos recetados** por el dermatólogo para la rosácea que ayudan a controlar los problemas oculares. Igualmente, es recomendable que el oftalmólogo realice una valoración para ver el grado de afectación y poder realizar un tratamiento adecuado a cada persona.

Incorporar a nuestra rutina de limpieza una correcta higiene de párpados ayuda a prevenir los problemas causados por la rosácea ocular. Esta rutina o pauta no debe sustituir el tratamiento indicado por el oftalmólogo, ni usarse como tratamiento en caso de notar alguna afectación ocular.

Esta rutina es muy sencilla de hacer y consta de 3 simples pasos

PASO 1

Con el ojo cerrado y el producto que hayas elegido, limpia de forma suave todo el párpado superior e inferior.

PASO 2

Con el ojo abierto y mucho cuidado de no frotar directamente en el ojo, realiza una pasada en el borde palpebral superior e inferior. Siempre de dentro del ojo hacia afuera (el borde palpebral es donde nos hacemos la raya del ojo).

PASO 3

Para acabar, instila una gota de lágrima artificial.

LIMPIEZA PALPEBRAL DIARIA EN 3 PASOS



Con el ojo cerrado, limpiar suavemente realizando movimientos circulares.



Limpiar el borde palpebral desde la zona de la nariz hacia afuera.



Instilar una gota de lágrima artificial.

- UTILIZAR TOALLITAS ESTÉRILES O GASAS IMPREGNADAS EN SUERO O SOLUCIÓN ESPECÍFICA.
- USAR UNA TOALLITA O GASA NUEVA PARA CADA OJO

¡¡ RECUERDA !!
SIEMPRE CON LAS MANOS LIMPIAS
SI USAS LENTILLAS, RETIRALAS ANTES

 @mipielcoral

Para la limpieza existen diferentes opciones:

- Toallitas oftálmicas específicas para limpieza de párpados (gasas ya impregnadas).
- Loción oftálmica para limpieza de párpados (necesitarás una gasa o disco de algodón).
- Suero (aquí también necesitarás una gasa o disco de algodón).
- Jabón para párpados. En este caso no hace falta realizar el PASO 1 y 2. Si optas por esta opción, realiza tu rutina de limpieza facial de dos pasos con normalidad y luego vuelve a enjabonarte la zona de los ojos con tu jabón de párpados y ¡acláralo!

De lágrimas existen muchas opciones. Mi recomendación es elegir unas que no contengan conservantes, ya que estos a largo plazo (muy largo plazo) pueden provocar toxicidad. De lágrimas sin conservantes se pueden encontrar en formato monodosis (uso diario, una vez abiertas no se recomiendan guardar, ya que se pueden contaminar) o en bote (estos botes suelen durar de 4 a 6 meses). No está recomendado sustituir lágrima artificial por suero.

ÁNIMO!! incluir estos tres pasos en la limpieza diaria es muy fácil!!

LA IMPORTANCIA DE LA MICROBIOTA CUTÁNEA

La superficie cutánea constituye un complejo ecosistema de diversos microorganismos como bacterias, hongos y ácaros

La piel es el órgano más extenso del cuerpo. Además, es un ambiente inhóspito que se caracteriza por un pH ácido, recambio continuo de células superficiales y producción de elementos antimicrobianos, como proteasas, lisoenzimas, etc. Tiene como principal función prevenir la colonización de otros microorganismos patógenos responsables de algunos problemas cutáneos. Nuestros microorganismos existentes defienden nuestra piel mediante la producción de sustancias tóxicas para los patógenos que impiden que se adhieran a las células de la piel.

¿Qué es la microbiota de la piel?

La microbiota de la piel humana es todo un conjunto de diferentes bacterias, hongos y ácaros que residen allí de una forma natural, con una relación de 1 a 10 con las células humanas. Al mismo tiempo, los biotipos de los microorganismos son tan variados como los tipos de piel, y se considera que 9 de cada 10 células humanas presentan relación de simbiosis con la microbiota, por lo tanto, las alteraciones en el ecosistema derivan a enfermedades cutáneas.

Podemos encontrar la microbiota residente que se encuentra habitualmente en la piel, donde el grupo mayoritario está formado por bacterias *Corineiformes* y por *Estafilococos*, y como grupo menor por los *Micrococcos* y *Acinetobacter spp.* Las bacterias residentes suelen ser comensales y mutualistas, es decir, que no son dañinas y pueden representar un beneficio. Sin embargo, algunas otras tiene un gran potencial patógeno, principalmente del grupo de *Acinetobacter* (*Escherichia coli*, *Proteus spp*, *Enterobacterspp*, *Klebsilla spp*, *Pseudomonas spp*).

Después encontramos las bacterias transitorias, las cuales no se establecen permanentemente en la superficie de la piel, pero pueden permanecer durante horas o días. Generalmente no son patógenas en condiciones normales, con una higiene adecuada, una respuesta inmunitaria normal y una función de barrera cutánea preservada.

Entre las bacterias transitorias más comunes encontramos: *Corineiformes* (*Bravibacterium spp*, *Dermatobacter spp*, *Propionibacterium spp*, *Corybacterium xerosis* y *Corybacterium minitissimun*), y *Estafilococcus* y *Micrococcos* (*Staphylococcus epidermis* y *Staphylococcus aerius*).



**Dña. María
González**

Skin Advisor at Ami Iyök

Pharmacist

MSC in Cosmetics and
Dermopharmacy
Regulatory Affairs and
Cosmetovigilance expert

📷 @mariagonzalezconti

Después de las bacterias, los hongos son el grupo de más importancia. *Candida albicans*, como hongo oportunista, y *Melassezia furfur*, que constituye uno de los hongos que más se encuentra en la piel. Y también *Trichosporon*.

Los ácaros *Demodex folliculorum* se consideran parte de la microbiota normal de la piel, pero pueden alimentarse de la célula epitelial que recubre la unidad pilosebácea, incluso de otros microorganismos. Está relacionado con enfermedades como la rosácea, debido a su capacidad para inducir hiperqueratinización folicular y reacción inflamatoria.



¿Qué puede debilitar el microbioma?

Este ecosistema cutáneo es un equilibrio muy frágil. Las alteraciones en la barrera cutánea debidas a tratamientos médicos agresivos, cambios hormonales o de factores inmunes, o incluso el estrés, modifican la composición de la microbiota de la piel.

Estos factores se han relacionado con la salud de la piel. Las alteraciones o el equilibrio del microbioma se relacionan directamente con la presencia o empeoramiento de las afecciones de la piel.

La rosácea, acné, alergias varias, eczema o incluso el aceleramiento del proceso de envejecimiento de las células cutáneas, se ven directamente relacionadas con una alteración del ecosistema de microorganismos en la piel.

Enfermedades dermatológicas por alteración de la microbiota

Como comentábamos anteriormente, algunas alteraciones dermatológicas, las cuales no son infecciosas, como la rosácea, psoriasis, acné, dermatitis atópica, etc, se relacionan con alteraciones en la composición de la microbiota y con cambios en la respuesta inmunitaria del huésped, que favorecen una inflamación crónica de la piel.

La psoriasis se ve asociada a una alteración de diferenciación y crecimiento de los queratinocitos, a causa de una disminución del *P. acnes* en la piel. También se relaciona con un incremento de la presencia de *C. albicans* y *M. furfur*.

Acné. La densidad de *P. acnes* se ve correlacionada con la tasa de secreción de sebo, y un aumento de este se ve reflejado en la aparición del acné. Las personas que padecen acné, podrían tener un incremento en la expresión de receptores epidérmicos TLR2 y 4, que se expresan cuando hay variaciones de la microbiota del folículo piloso y conducto sebáceo, y una alteración en la producción de péptidos antimicrobianos que protegen de la invasión microbiana.

En la **dermatitis atópica**, el *S. aureus* es un factor agravante. Se experimenta un incremento de la colonización de esta bacteria y a la vez, se ve una correlación con la presencia de la especie *Malassezia spp.*

En la **rosácea**, la infestación de la piel del rostro por el ácaro *Demodex spp*, puede contribuir a empeorar los síntomas de la enfermedad. Los pacientes con rosácea tiene un incremento de la expresión de receptores TLR2, y niveles más elevados del péptido antimicrobiano catelicidina, los cuales favorecen un ambiente proinflamatorio.

La presencia de *Demodex spp* en el folículo sebáceo podría inducir catelicidinas en la piel, como respuesta inmunitaria frente al invasor, y contribuir a la formación de eritema, pápulas y pústulas.

BIBLIOGRAFÍA

revista.asocolderma.org.co
www.redalyc.org
scielo.isciii.es

www.sciencedirect.com
dialnet.unirioja.es
www.medigraphic.com

MICROBIOTA SKIN WARRIORS de Amiiyök

La línea de ampollas MICROBIOTA SKIN WARRIORS™ tiene como objetivo principal cuidar, reparar y mantener todos los microorganismos comensales que hay en nuestra piel del rostro. Y proteger la microbiota existente, creando una barrera biocompatible con la piel, aislando los agentes externos y así, hacer que las bacterias buenas se reproduzcan.

Para mantener una piel sana es de vital importancia cuidar nuestra microbiota. Ésta nos ayudará a mantener una piel bonita y joven. Por lo tanto, proteger la barrera natural de la piel y mantener el frágil equilibrio de un nivel óptimo de bacterias beneficiosas y comensales ha demostrado ser crucial para la salud de nuestra piel.

Booster Calm 360 ° - WARRIOR I

El primer lanzamiento, con este mismo objetivo de mantener sana la microbiota existente de la piel para evitar alteraciones cutáneas.

Con test de eficacia en rosácea, es un producto específico para esta, pero también es ideal para pieles estresadas, pieles con acné, pieles con tendencia al enrojecimiento, pieles con irritación y de tendencia reactiva.

Beneficios

- Ayuda a restaurar la barrera protectora de la piel.
- Ayuda a las pieles con problemas severos de sensibilidad.
- Promueve la formación de ceramidas.
- Mejora la apariencia de las pieles acnéicas.
- Mejora la capacidad regenerativa del colágeno.
- Aporta uniformidad al tono de la piel.
- Mejora los síntomas de la rosácea.
- Antioxidante, antirradicales libres.
- Fuente de prebióticos.
- Activos con propiedades antiinflamatorias.
- Piel más firme y suave.
- Activos con función anti-edad.



Es una fórmula de 14 activos pensados para interactuar positivamente entre ellos y actuar para mejorar todos los síntomas de cualquier proceso inflamatorio en la piel. Todos los activos están al 2% y trabajan a un pH 5, para pieles sensibles y reactivas.

Contiene

Ácido azelaico, Organic sulfur (MSM), la inulina y la fructosa que ofrecen propiedades antibacterianas, antiinflamatoria y estimulan el crecimiento selectivo de las especies beneficiosas.

La **Vitamina F** y el **Escualeno** que benefician la permeabilidad y estabilidad de barrera de la piel. Al igual que el **ácido hialurónico** con su gran poder de retención de agua, que rellena las arrugas haciendo que sean menos visibles y más difuminadas.

Acnella Oleracea actúa sobre las propiedades de lifting natural de la piel (Efecto Botox-like), para una piel más firme y suave.

Tiene propiedades calmantes, antiinflamatorias y depurativas gracias a la **Camomila** y al extracto de **Cola de caballo**, proporcionando tonificación a la piel.

También lucha contra el fotoenvejecimiento gracias a sus ingredientes activos anti-glicación y antioxidantes como **Kombunectar** (activo propio de Amiiyök), **L-Lysine**, **Sulforafano**, **α-Bisabolol**.

@amiiyok

www.amiiyok.com



LÁSER ADVATX2® EN TRATAMIENTO DE ROSÁCEA



Dra. Mildred Sánchez

Instagram @dramildredsanchezdiaz



Dra. Concetta D'Alessandro

Equipo de Dermatología de IDEI
Instituto de Dermatología Integral

Bajo la dirección del
Dr. Miguel Sánchez

<https://ideidermatologia.com/>

La rosácea es una dermatosis crónica que afecta predominantemente el rostro

Actualmente, ninguno de los tratamientos disponibles está considerado como curativo. La finalidad de las terapias están dirigidas a disminuir la sintomatología, alargar los periodos inter crisis y mejorar el aspecto estético, produciéndose en estos últimos años muchos avances en tecnología láser.

Hasta el momento contamos con tratamientos de láseres que mejoran de manera eficaz el componente vascular de la rosácea, reduciendo el eritema difuso y las telangiectasias, que han demostrado ser especialmente útiles en el tratamiento de la forma eritemato-telangiectásica. Entre ellos, el Colorante Pulsado y el KTP, así como fuentes de luz, la Luz Pulsada Intensa entre los más usados.

LÁSER ADVATX2®



Los nuevos dispositivos como el Láser Advatx2® combinan la energía láser de color amarillo puro y de infrarrojos de alta potencia, proporcionando la capacidad de tratar de manera segura y eficaz la rosácea, sin tiempo de inactividad del paciente. Favoreciendo tanto las formas eritemato-telangiectásicas, como las pápulo-pustulosas.

Es un láser en estado sólido, que produce una longitud de onda de 589 nm y 1319 nm; asociado con un sistema de administración PulSync, que son pulsos múltiples que, utilizando un sistema de scanner, permite minimizar el calor circundante a la lesión, y por ende, disminuir la incomodidad del dolor. Este avanzado sistema permite los beneficios terapéuticos, sin los efectos secundarios no deseados como la púrpura o cardenales que se presentan con los láseres como el Colorante Pulsado.

Procedimiento de la sesión del Láser Advantx2®

En los tratamientos se actúa calentando selectivamente una estructura específica de la piel hasta destruirla, en este caso el componente vascular, sin dañar el tejido adyacente porque empleamos una longitud de onda que es preferentemente absorbida por la estructura objetivo y no por el tejido del entorno, sin apenas riesgo de desarrollar cicatrices. Eliminando el componente vascular y modulando la glándula sebácea, se logra reducir la incidencia de nuevos brotes de rosácea.

Es un láser que no requiere la colocación de anestesia previa, se puede utilizar gel frío o un sistema de enfriamiento (excimer); por lo que es muy bien tolerado por los pacientes. Produce un enrojecimiento que se desvanece al cabo de las 3-4 horas, lo que permite un "time-out" nulo. El efecto terapéutico se logrará progresivamente, obteniéndose el mayor efecto a los 20-30 días de su realización. Siendo recomendable realizar entre 3-4 sesiones con un intervalo de 3 semanas.



El efecto terapéutico se logrará progresivamente, obteniéndose el mayor efecto a los 20-30 días de su realización

Otra de las ventajas de este tipo de láser es que podemos utilizarlo en combinación con tratamientos tópicos y sistémicos (doxiciclina, isotretinoína), por lo que podemos comenzar a utilizarlos tempranamente en el tratamiento del paciente, logrando así obtener resultados visibles más rápidamente; lo que logra mayor satisfacción en los pacientes



El Láser Advantx2® podemos utilizarlo en combinación con tratamientos tópicos y sistémicos

Los láseres y fuentes de luz están considerados en los consensos de tratamientos actuales como la primera opción en las formas eritemato-telangiectásicas y se pueden combinar con los tratamientos tópicos. En pacientes con rosácea pápulo-pustulosa leve es necesario asociar tópicos a las sesiones de láser. Pero en enfermedad moderada-grave, se suele combinar con tratamiento sistémico. Los beneficios que representa la asociación de tratamientos, viene expresado en minimizar las lesiones durante el brote y espaciar los periodos de remisión sin la enfermedad.



LAIA BRISA

Empecé mi "aventura" cuando comencé la universidad. Entonces, supongo que por el estrés que mi cuerpo notó por el cambio de ciudad, nuevos amigos, ritmos, fiestas, empecé a tener la piel muy problemática. Yo nunca tuve granos en la pubertad, me sorprendió que a los 18 años empezaran. Era incómodo pero llevable, sobre los 20 acudí al dermatólogo y ya me comentó que sería posible que tuviera que usar isotretinoína. Yo no quería y bueno, hicimos de todo: antibióticos, cremas tópicas, anticonceptivos... sin un resultado duradero. A los 22/23 empecé un tratamiento con isotretinoína. Allí yo lo achacaba todo al acné, pero veía que había algo más. La piel se me ponía exageradamente roja al hacer deporte o por cambios bruscos de temperatura, aunque tuviera acné igualmente. El tratamiento fue genial, estaba muy contenta, pero al año, volvieron los síntomas.

"Una vida sin rosácea no me hubiera hecho crecer del modo que lo he hecho"

Periodista

Tras casi 8 años conviviendo con la rosácea, esta catalana comparte en sus redes y página web, todo lo que descubre del día a día sobre la enfermedad.

<https://www.mirosacea.com/>

📷 @mi.rosacea

*Mi dermatólogo me dijo:
"Tienes rosácea, esto no se cura"*

Entonces, allí sí, mi dermatólogo me dijo: "tienes rosácea, esto no se cura".

Por aquel entonces yo no quería escuchar. Básicamente porque no me entraba a la cabeza que todos esos años agónicos anteriores (sé que suena fuerte, pero yo lo viví así) tuvieran que durar para siempre.

Fue entonces cuando empecé a buscar otras soluciones que no pasaran por medicinas y depender de ellas. Aunque soy consciente que en ciertas situaciones debo recurrir a ellas, no quiero que mi vida gire en torno a ciclos de antibióticos.

A raíz también de un problema intestinal, tuve que hacer muchos cambios en la dieta y descubrí que la rosácea mejoraba con ella.

A raíz también de un problema intestinal, tuve que hacer muchos cambios en la dieta y descubrí que la rosácea mejoraba con ella. Empecé a buscar más información, cambié algunos alimentos y la mejoría estaba allí. Sin tomar ninguna medicación.

También vi que muchos problemas intestinales podrían ir ligados a la rosácea y al estado de salud de la piel en general. Cambiando la alimentación podía mejorar.

Entonces se me abrió un mundo. Estaba bastante animada, aunque también algo preocupada, ya que no todos los médicos/dermatólogos/nutricionistas estaban al día, y porque por parte del sistema sanitario público me he sentido muy desprotegida. Me han tratado siempre dermatólogos privados, me he pagado las cremas, etc, de mi bolsillo. Parece una tontería, pero es un tema serio por el cual yo me he sentido abandonada.



Para mí, esto no es un lujo, es una necesidad, ya que si a la rosácea no la llevo más o menos calmada, afecta a mi autoestima y mi salud mental. Es decir, un problema de la piel también es salud y me preocupa muchísimo que no se vea así.

He tenido mucha suerte en general con mi entorno, sobre todo con mis padres, mi hermano y mi pareja. Me han aguantado los lloros en mis momentos de bajón y siempre me han dado fuerzas, me han ayudado a ver que mis granos no me definían, etc. La verdad es que no sé cómo agradecerse, porque he tenido momentos duros en los que no quería que nadie me viese.

Un problema de la piel también es salud y me preocupa muchísimo que no se vea así.

Antes me daba mucha vergüenza hablar de esto y decir que tenía rosácea. Ahora me da igual, esto le puede pasar a cualquiera. Repito, a cualquiera.

Pero también me he sentido juzgada por la sociedad en general, por una piel que ni yo misma entendía: Que si tengo la piel así es porque tengo algún problema interior, que si son 4 granos de nada, que si tengo que ir a un endocrino, etc.

Creo que como sociedad debemos dar nuestra opinión cuando nos la piden y con cierto respeto. He quedado muy harta de los consejos no solicitados, de parecer una histérica porque me preocupaba mi imagen. Soy consciente de que yo en algún momento de mi vida los habré hecho, pero me esfuerzo en no hacerlo. Es mi cuerpo, y no se juzgan los cuerpos de los demás si no te piden consejo expresamente.

Y como toda enfermedad, deja huellas que no se ven, y he echado de menos el ¿cómo estás?, ¿cómo lo llevas? Yo he pasado años buscando soluciones.

Me he sentido juzgada por la sociedad en general



La rosácea me ha enseñado que la vida y los “problemas” u obstáculos son naturales, es ley de vida

Ahora estoy en una etapa en la que me cuido por dentro y por fuera, y también a nivel emocional. He tenido que hacer mucho trabajo interior para que muchas cosas no me afectaran y al final acaban dando fruto.

La rosácea me ha enseñado que la vida y los “problemas” u obstáculos son naturales, es ley de vida. Los obstáculos nos hacen crecer, pero el sufrimiento al final es opcional. Una vida sin rosácea no me hubiera hecho crecer del modo que lo he hecho.

¿Que mejor no tenerlo? Oye, pues sí. Pero seguro que no hubiera hecho un viaje de autoconocimiento como el que me ha llevado hasta aquí. Y con esto, después de afrontar años de probar medicinas y mil cosas, me siento preparada para todo lo que tenga que venir.


Estoy segurísima de que aprenderemos aún más cosas de qué es la rosácea y cómo cuidarla.

Yo hice un cambio de chip muy importante cuando acepté que seríamos compañeras de vida. Ahora no lo veo como una carga, sino como una faceta de mí que debo cuidar con mimo. Desde el desprecio o la rabia no pude controlarla, desde la aceptación sí.



?

YO.

$3+3=$ 

INTENTANDO AVERIGUAR CUÁL ES LA CAUSA DE MI **ROSÁCEA**.

S
O
S



$\pi = 3,1416$



$V = \pi r^2 h$

?

?

i



?

?

?

H
E
L
P

 LUCADAS

ROSÁCEA Y EL SISTEMA DIGESTIVO

“Deje que el alimento sea su medicina y que la medicina sea su alimento”

Hipócrates (460-370 a.C.)

La rosácea es una patología acneiforme inflamatoria crónica que afecta aproximadamente a un 10% de la población en nuestro medio, con mayor prevalencia en sujetos de piel clara. También es más frecuente en el sexo femenino, aunque los hombres suelen presentar formas más graves de la enfermedad. Aparece principalmente entre los 20 y los 50 años (1).

La afectación es generalmente facial, de distribución simétrica, afectando a zonas centrales de frente, mejillas, mentón, nariz; respetando la región periocular. También pueden darse lesiones en orejas, cuello, parte superior del tronco y cuero cabelludo; sin embargo, esta afectación es menos corriente.

Los primeros síntomas de enrojecimiento facial pueden observarse en la infancia o en la adolescencia, y se exacerban con el ejercicio.



D. Felipe Mozo

Farmacéutico y Tecnólogo de los Alimentos
Máster en Nutrición y Bromatología

Instagram icon @farmaciasanfrancisco

<http://www.farmaciasanfrancisco.com/blog/>

Generalmente, los pacientes logran identificar los factores desencadenantes de los episodios de rubefacción, como las bebidas calientes, el estrés emocional, los cambios climáticos, el consumo de bebidas alcohólicas y otras circunstancias que cambian la temperatura corporal (2).

Las manifestaciones clínicas comienzan como eritema transitorio en la cara, flushing, que puede convertirse en persistente (duración igual o superior a 3 meses). También son comunes pápulas y pústulas, telangiectasias, sequedad de piel y sensación de tirantez o quemazón referida por el paciente (3). A veces aparecen edema facial y síntomas oculares. Y en etapas avanzadas pueden aparecer cambios fimatosos por hiperplasia de las glándulas sebáceas, raramente en nariz (rinofima)

Rosácea eritemato-telangiectásica

Predominan el flushing, el eritema y las telangiectasias.

Rosácea pápulo-pustulosa

Forma clásica más frecuente en mujeres de mediana edad.

Rosácea fimatosa

Los cambios fimatosos consistentes en engrosamiento de la piel, le dan un aspecto nodular irregular. Se deben a una hiperplasia sebácea con fibrosis y a la palpación tienen una consistencia gomosa. Aparecen en nariz, párpados, barbilla y frente.

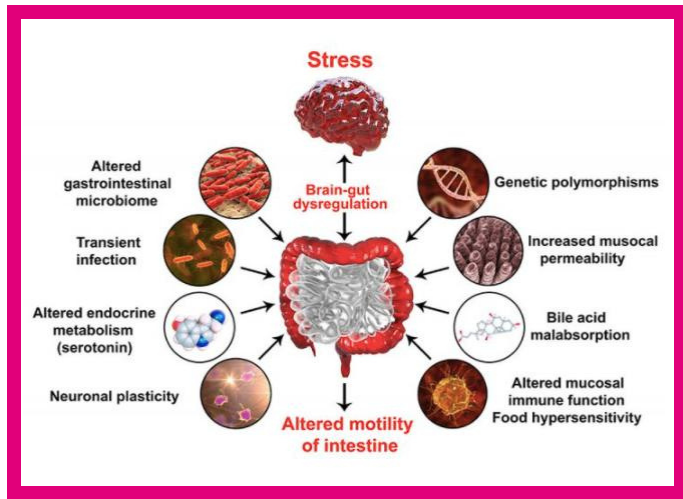
Rosácea ocular

Cursa con molestias oculares tipo sensación de cuerpo extraño, hipersensibilidad lumínica, irritación con hiperemia conjuntival, blefaritis.

Entre los desencadenantes se han identificado los cambios de temperatura, así como temperaturas extremas, factores alimentarios, la ingesta de alcohol, cosméticos, situaciones de mayor estrés emocional, ejercicio físico, etc. (1)

El sistema digestivo y la piel están íntimamente relacionados

El sistema digestivo y la piel están íntimamente relacionados, existiendo una clara relación entre las enfermedades del aparato gastrointestinal y las enfermedades de la piel. La dieta, los alimentos y los productos que ingerimos cada día junto con las bebidas, influyen en el estado de nuestra piel (4).



A continuación, detallamos los 4 factores dietéticos con mayores evidencias y que pueden mejorar nuestra rosácea.

1 Probióticos

La dieta equilibrada y variada es necesaria para mantener una microbiota intestinal fuerte en el organismo, para conseguirlo será necesario:

- Disminuir el contenido de alimentos procesados.
- Alto contenido en fibras.
- Ingerir las 5 porciones de fruta y verduras diarias.
- Aumentar el contenido en alimentos ricos en probióticos.

Existen evidencias como el microbiota intestinal en desequilibrio (disbiosis o SIBO) provoca el empeoramiento de la rosácea. Estudios confirman que la erradicación de este SIBO indujo una regresión casi completa de sus lesiones cutáneas y mantuvo este excelente resultado durante al menos 9 meses en pacientes con rosácea (5)

Aquellos pacientes en los que se trataron los problemas de desequilibrio intestinal, así como en aquellos en los que se erradicó el *Helicobacter pylori*, se produjo una mejoría en la sintomatología de la rosácea (6)

La dieta, los alimentos y los productos que ingerimos cada día junto con las bebidas, influyen en el estado de nuestra piel

2 Dieta sin alcohol

El etanol del alcohol se metaboliza principalmente en el hígado, pero también una porción de éste lo oxida el microbiota intestinal, dando lugar a un producto (acetaldehído) más letal que el propio etanol y que destruye nuestras bacterias intestinales buenas.

El consumo habitual de alcohol provoca un desequilibrio en el microbiota intestinal, dando lugar a lo que se conoce como disbiosis intestinal: aumento de microorganismos patógenos (*Helicobacter pylori*) y disminución de los beneficiosos y, por lo tanto, un empeoramiento de la rosácea.

El consumo habitual de alcohol provoca un desequilibrio en el microbiota intestinal, dando lugar a lo que se conoce como disbiosis intestinal

3

Alimentos ricos en Omega 3

Los alimentos ricos Omega 3 tienen propiedades antiinflamatorias e inmunomoduladoras que reducen el enrojecimiento y la hinchazón, principales problemas en la piel con rosácea.

Alimentos ricos en Omega 3: lino (semillas), semillas de calabaza, nueces y pescado azul (sardina, arenque, salmón, atún...)

Los alimentos ricos en Omega 3 tienen propiedades antiinflamatorias e inmunomoduladoras

4

Vegetales y Frutas

- Bayas ricas en antioxidantes, como los arándanos, cerezas y moras, que ejercen en el cuerpo una acción vasoconstrictora.
- Cebolla, por su contenido de proteínas, potasio, vitamina C y flavonoides.
- Alimentos ricos en Vitamina A, como pimiento rojo, la zanahoria, la calabaza y el melón

Propicia una dieta rica en vegetales y frutas

RECOMENDACIONES GENERALES

- **Reducir el estrés y la ansiedad.**
- **Evitar la exposición al viento:** lo que se sabe es que minimizará que el rostro esté más seco y tirante.
- Evitar los **cambios bruscos de temperatura.**
- Limitar el **consumo de ciertos alimentos irritativos** (como, por ejemplo, los picantes), lo que también beneficiará a enfermedades digestivas.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en **Omega 3, probióticos, frutas y verduras.**
- Alimentos y sustancias que debemos de evitar para reducir la apariencia de nuestra rosácea (7)

COMIDAS

Queso
Chocolate
Comidas picantes
Salsa de soja
Vainilla
Lácteos
Hígado

BEBIDAS

Alcohol
Vino Tinto
Bebidas calientes

OTRAS SUSTANCIAS

Tabaco
Niacina
Nitroglicerina

BIBLIOGRAFÍA

1. Díaz M. Rosácea: revisión y nuevas alternativas terapéuticas. Semergen. 2011;37(2):83–86.
2. Barona M. Rosaceas: Actualización. Piel (barc). 2015;30(8):485–502.
3. Fitzpatrick.. Dermatología clínica. Ed. McGraw-Hill.
4. Katta R KM. Skin and Diet: An Update on the Role of Dietary Change as a Treatment Strategy for Skin Disease. Skin Therapy Lett. 2018 Jan;23(1):1-5. PMID: 29357214.
5. Parodi A PS. Small intestinal bacterial overgrowth in rosacea: clinical effectiveness of its eradication. Clin Gastroenterol Hepatol. 2008 Jul;6(7):759-64.
6. Drago F CG. Consumo de rosácea y alcoholDermatología. Rev. De la Academia Americana de Dermatología. Enero 2018 [Consultado el 15 de abril de 2021]; 78 (1). Disponible en: [http://www.jaad.org/article/S0190-9622\(17\)32432-5/fulltext](http://www.jaad.org/article/S0190-9622(17)32432-5/fulltext).
7. Culp B SN. Rosácea: una revisión. Farmacia y Terapéutica. 2009; 34 (1): 38-45.

¿PUEDO HACER DEPORTE SI TENGO ROSÁCEA?

Existe el mito de que una persona con rosácea no debe realizar actividad física, pero todo tiene sus matices

La clave está en conocer tus propias características y tenerlas en cuenta a la hora de ver qué actividad podemos realizar. Ni que decir tiene, que si además tenemos identificados los temidos desencadenantes, pues iremos pisando sobre seguro.

A continuación, te expongo algunos aspectos a tener en cuenta para realizar nuestra elección. Se trata de puntos muy básicos que te ayudarán sea cual sea el tipo de rosácea que padezcas, sobre todo, si te encuentras en brote o si aún no la tienes controlada:

1 Vigila que el entorno en el que practiques la actividad sea adecuado en temperatura y humedad

Sabemos que esta enfermedad puede empeorar con las altas temperaturas y con la humedad elevada que se suele dar en algunas salas deportivas con deficiente ventilación. Por esto, es importante que elijamos bien la instalación a la que acudir. Tal vez, lo ideal sería plantearnos la realización de actividad física al aire libre, tan solo debemos preocuparnos de elegir el mejor horario para que la temperatura y la incidencia del sol sea la adecuada.

2 En la piscina

Si lo tuyo es la natación, poco podemos hacer al respecto, pero ten en cuenta la humedad y el calor en el ambiente de las piscinas cubiertas, así como la refracción de los rayos del sol en las piscinas descubiertas, se podría decir que multiplica nuestra exposición solar. Por otra parte, si tienes la opción, decántate por una piscina de agua salada, ya que el cloro, que es lo que se usa en la mayoría de las piscinas para el tratamiento del agua, tiende a reseca en exceso la piel... Y si lo tienes cerca, ¿por qué no nadar en el mar?



D. Juan López

Lcdo. en Ciencias de la
Actividad Física y el Deporte.

@jlopeztrainer

3 Adapta la intensidad y la actividad a tus características y situación

A la hora de planificar tus entrenamientos, se hace especialmente necesario escoger bien el tipo de ejercicio que vamos a realizar, atendiendo a nuestro estado de condición física. Ojo, escogemos la palabra estado y no nivel, pues aún siendo una persona entrenada, el simple hecho de que estemos en brote puede obligarnos a disminuir nuestro nivel de exigencia. Por supuesto, aquí sí depende mucho del tipo de rosácea que tengamos, pues si solo sufrimos un enrojecimiento un poco mayor de lo habitual, no tendremos que tomar mayores precauciones, pero la cosa se complica con los tipos más reactivos.

4 Progresión y continuidad

Y ligado al apartado anterior, me gustaría exponer la importancia de estas dos palabras, ya que como en todo, es preferible un entreno de baja intensidad, pero continuado en el tiempo, a concentrarlo todo en el fin de semana. Solo así podremos observar progresos tanto a nivel físico, como progreso en nuestra piel, que se irá adaptando poco a poco al estrés que supone el entrenamiento.

7 Busca un buen asesoramiento

Creo que lo ideal sería contar con un entrenador personal con la formación adecuada. Un plan de trabajo individualizado y adaptado a tus características se hace más importante aún en tu caso, pero hay ocasiones en las que no puedes permitirte o simplemente no encuentras esa persona que te entiende. En este caso, al menos preocúpate de que el monitor que te asesora tiene cualificación, conocimientos y sabe comprender los pormenores de esta enfermedad, para poder así adaptarse a ti y tus necesidades.

*"No te pongas barreras,
elige bien el camino"*

5 Hidrátate correctamente

Recuerda que una buena hidratación optimiza nuestro rendimiento y minimiza el riesgo de lesión, pero también influye en el buen estado de tu piel.

6 Tu cuerpo elimina toxinas, no descuides la higiene

No dudo que las personas que sufren esta enfermedad tienen en cuenta este aspecto tan fundamental, pero tampoco está de más recordar que el sudor lleva consigo multitud de tóxicos que nuestro organismo expulsa y que además, arrastra impurezas depositadas sobre nuestra piel a lo largo del día. Ya sabes que la ducha e higiene es parte primordial de tu entreno...

Tómalo como tu recompensa después del trabajo bien hecho.



Entrando un poco más en materia y analizando las tendencias actuales en el área del fitness, creo que deberíamos huir de los "hitt", tan de moda en la actualidad en cualquier gimnasio. Ten en cuenta que estos circuitos de alta intensidad nos provocarán un aumento de la frecuencia cardíaca a picos que podríamos describir como extenuantes, lo que se traduce en un aumento de la temperatura y, por consiguiente, una sudoración muy abundante, dos cosas, que como ya hemos comentado, son nefastas para aquellas personas que padecen una rosácea más reactiva.

"Busca en el entrenador cualificación, conocimientos y comprensión"



Otra actividad que, bajo mi punto de vista, deberíamos poner en cuarentena son las que utilizan como base el levantamiento de pesos, como puede ser el "Crossfit", "Body pump", "Dumbbells" o incluso los simples ejercicios de fuerza en sala con máquinas o peso libre y otras, que aunque trabajan con el propio peso corporal como la calistenia, que llegando a cierto nivel de exigencia, pueden convertirse en ejercicios muy extenuantes. Todo este tipo de ejercicios conlleva un aumento de la tensión arterial que puede que tampoco nos venga demasiado bien.

Y llegados a este punto estaréis pensando ¿qué podemos hacer entonces? Pues la respuesta sería que como todo en la vida, depende de cómo nos lo tomemos. ¿Podemos hacer entonces una sesión de tonificación con peso libre? Pues por supuesto que sí, pero ya no tanto un entrenamiento de hipertrofia, en la que para conseguir el objetivo de "crecer", se hace necesario trabajar con un rango de pesos y exigencia que puede que nos resulte perjudicial.



En cuanto a clases colectivas de las que podemos encontrar en cualquier gimnasio en este momento, yo me decantaría por aquellas en las que nos sintamos cómodos o, al menos, se trabaje de forma más controlada y autónoma, sin estar pendiente de evitar perderte en una coreografía, por ejemplo. Estoy pensando en actividades como yoga o pilates, dos actividades que con el debido control corporal y con la concentración necesaria, puede ser muy beneficioso para conectar todo nuestro esquema corporal, tonificar desde la musculatura más profunda y contribuir a que tengamos una higiene postural mucho más interesante para nuestro día a día. Y no estoy en contra de las clases colectivas, de hecho, yo mismo soy monitor de Ciclo Indoor (spinning) por ejemplo, pero reconozco que, como monitor, en este tipo de actividades en las que debes seguir un ritmo impuesto por la música, se nos escapan muchos aspectos de nuestros alumnos en cuanto a la intensidad adecuada para cada persona o la ejecución técnica correcta de todos los movimientos.

Como conclusión, decirte que con rosácea se puede hacer todo lo que te propongas, tan solo dependerá de las características de tu piel en cada momento y de lo controlada que tengas la enfermedad. ¡Disfruta del movimiento!

"No suprimas la práctica deportiva, es fuente de salud y bienestar físico y mental"

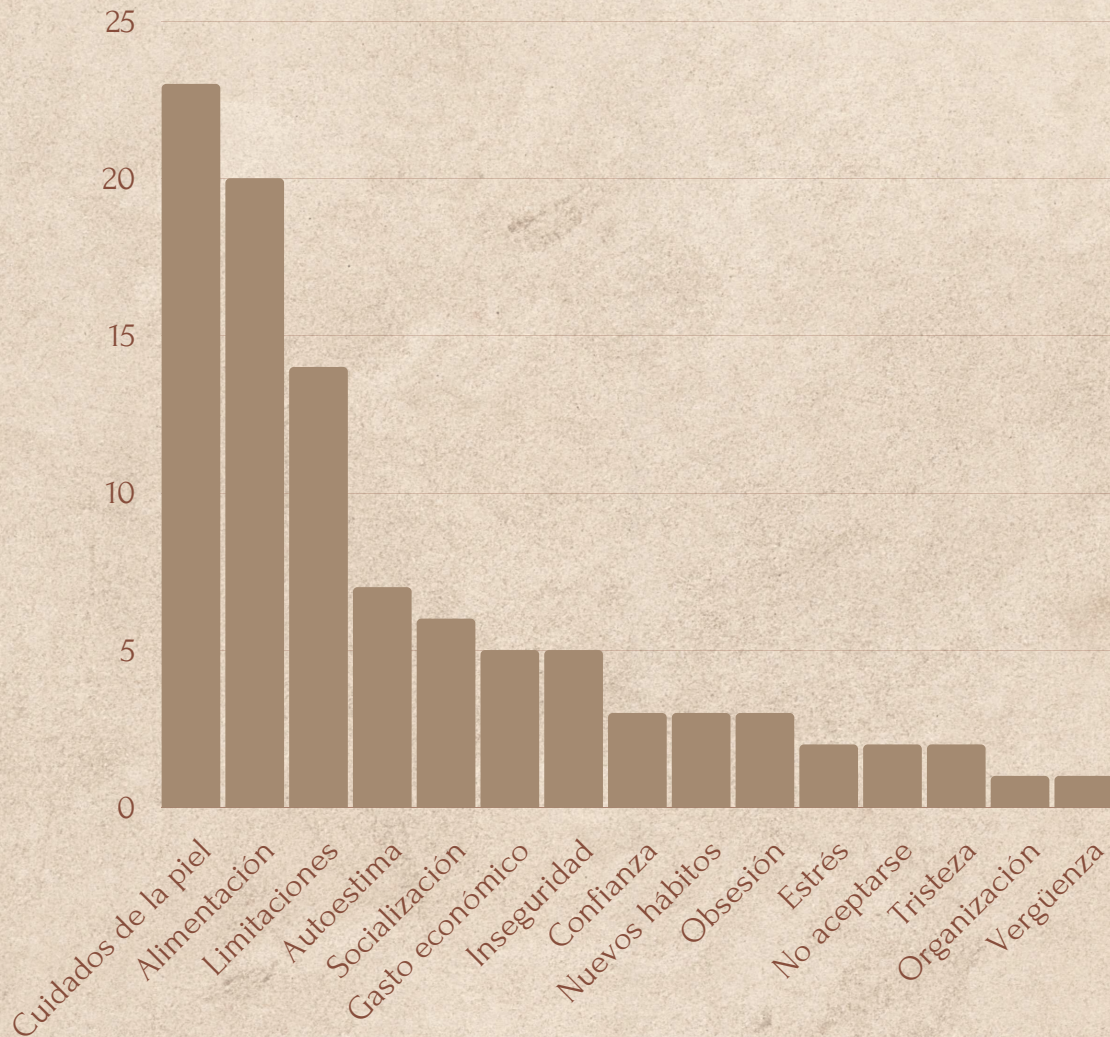
¿SABÍAS QUE...

76%

de los pacientes con rosácea, han cambiado su forma de vida tras el diagnóstico de la enfermedad?

Encuesta realizada a través del perfil de Instagram @hellorosacea

¿EN QUÉ HA CAMBIADO TU VIDA CON ROSÁCEA?



23%

de los pacientes de rosácea cuidan más su piel

En cambio, para el 14% ha supuesto un cambio en la alimentación

ENCUESTA REALIZADA A TRAVÉS DEL PERFIL DE INSTAGRAM @HELLOROSACEA

MASKNÉ... O ACNÉ POR MASCARILLAS

Hoy os vengo a hablar del maskné, que diréis: Eduardo, ¿Qué dices? Pues el maskné es una palabra con la que los anglosajones denominan al acné producido por mascarillas. Ya sabéis que tienen tendencia a unir las palabras.

Os cuento en este artículo productos para la rutina de tratamiento de prevención del maskné, de la manera más clara clarinete.



**D. Eduardo
Senante**

Farmacéutico especialista en
dermofarmacia y formulación
cosmética

Instagram [@farmaciasenante](https://www.instagram.com/farmaciasenante)

<https://farmaciasenante.com/>

Maskné mascarillas ¿Qué es?

El maskné son esos granitos que nos aparecen por el uso de las mascarillas, que sí o sí tenemos que utilizar debido a la pandemia de COVID-19. Ya los sabéis, es algo no negociable el uso de la mascarilla. Es el mayor acto de solidaridad que existe, yo lo digo siempre y no me cansaré de decirlo. Yo te protejo a ti y tú me proteges a mí, claro clarinete. Así que vamos a intentar utilizar la mascarilla siempre lo más armónico posible con nuestra piel.

La mascarilla nos produce una fricción continua, también se crea una atmósfera con elevado grado de humedad, mezclado con suciedad... Es decir, una serie de factores que hacen que los poros se obstruyan, se inflamen, nos aparezcan más comedones... y, por tanto, se nos produzcan más granitos. Está ocurriendo tanto en gente que ya tenía tendencia al acné, se les está exacerbando; como en gente a las que solo les salía un granito temporal, pues les están empezando a salir muchos granitos.

¿Dónde aparece el Maskné?

El maskné está apareciendo sobre todo en la zona de la nariz, las mejillas y la barbilla, en lo que se llama la zona U. Esta afección ya se conocía, se había estudiado dermatológicamente en casos de motoristas, por ejemplo, por el roce de la cinta del casco y la humedad que se produce por la esponja que llevan. Se producía algo parecido a lo que ahora se denomina maskné. Por eso se están usando los mismos tratamientos que se usaban para este tipo de patologías cutáneas.

Tratamiento para evitarlo

Para evitar esos granitos ocasionados por el uso de mascarillas (o maskné), primero de todo, simplicidad al poder en nuestra rutina facial. Es decir, no es el momento de ponerme a hacer experimentos con activos potentes ni cosas raras, sino que es momento de disminuir la intensidad de los activos o prácticamente eliminar los potentes y de simplificar nuestra rutina.

Los pasos en nuestra rutina deberían ser los que os pongo a continuación. Y os voy a aconsejar los productos que más me gustan a mí en cada paso para la prevención del acné.

- Limpieza de base acuosa
- Ácido Azeláico para maskné
- Hidratación y protección solar
- Rutina de noche: Doble limpieza y Gel para acné

Tips Maskné: Limpieza sencilla

En primer lugar, limpiadores lo más sencillitos posibles. Que limpien en profundidad pero sin deshidratar. Y no es momento tampoco de utilizar activos como glicólicos y compañía en los limpiadores, no tiene ningún sentido en mi opinión en este momento.

¿Cuáles os recomendaría? A mí por ejemplo, me encanta Skintegra Amphibian, que limpia en profundidad pero sin reseca nada. También van muy bien los limpiadores de la gama Ceravé. Junto con el nuevo Jelly Joker de Geek and Georgeus, me parecen muy buenas soluciones. Aunque el que me está encantando es Acnaid Jabón Líquido, porque es un producto que para pieles con más tendencia grasa funciona genial. Lleva extracto de agua de nenúfar y glicerina, que me encanta porque no te deshidrata nada.



Tips Maskné: Ácido Azeláico

Una vez hemos limpiado de forma respetuosa con la piel, utilizaría un activo tipo ácido azeláico o azeloglicina. Ya sabéis que es como mi Virgen de Fátima de la cosmética, vamos a decir. Junto con la niacinamida (mi Virgen de Lourdes cosmética), son dos activos que funcionan genial. Y, sobre todo, en los casos de maskné.

El ácido azeláico tiene muchísimas ventajas: antiinflamatorio, antiseborreico, antibacteriano, queratolítico, despigmentante... Es decir, nos ayuda a que esa glándula sebácea esté más limpia, menos inflamada... y si se nos produce un granito, nos reduce las marcas que suelen salir después.

Mi producto favorito para este caso es la crema Acmed, porque tiene un 20% de ácido azeláico, en un tamaño de 75ml y es textura crema. Me lo puedo aplicar en todo el rostro, si no tengo la piel muy sensible, porque también es antioxidante.

Por otra parte, podría aplicar el ácido azeláico de The Ordinary, aunque me gusta un poco menos. O alguna combinación de ácido azeláico con niacinamida, como el Azelaic-N de Gema Herrerías o Skintegra Infrared. Pero he de decir, que Acmed funciona realmente bien en la mayoría de los casos.

*En caso de que
no mejoremos lo suficiente...
directit@s al dermatólogo@*

Consejo para Maskné: Hidratación y Protección Solar

Eso sí, necesito después hidratar porque, por mucho que nos salgan granitos o tengamos la piel grasa, hidratar es fundamental, ya que nuestra barrera cutánea no está preparada para actuar y para hacer las cosas bien. Así que hidrataré con productos que hidraten, pero que no nos aporten pesadez, y si pueden llevar niacinamida, pues mejor.

Para estos casos, me gusta SVR Sebiaclear Hydra, con niacinamida y ceramidas. Y si os resulta un poquito pesado, tenemos opciones como Skintegra Tria Light que lleva también zinc, niacinamida, pantenol... activos que funcionan muy bien y es más ligerita.

Y, sí o sí, protección solar. Ya sé que me decís, "pero Eduardo, es que no me da el sol", pero la protección solar es fundamental siempre y más en casos de acné o maskné. En el caso de que tengáis muchos granitos, os recomendaría protecciones solares que sean aptas para pieles con tendencia al acné. Como por ejemplo SVR Sebiaclear SPF 50 con niacinamida, que me parece estupenda.

Aparte, hay que tener en cuenta que las mascarillas no tienen UPF, es decir, el factor de protección ultravioleta, con lo cual, por mucho que os digan, no protegen nada del sol. Ya os hablé en otra ocasión acerca de los mejores productos de protección solar.

Maskné: productos Rutina de Noche

Ya tenemos clara la rutina de día, ahora vamos a la rutina de noche. Optaré también por una limpieza sencillita. En ciertos casos sigo recomendando el aceite de limpieza y desmaquillado como primer paso, sobre todo si utilizamos protección solar. Ya sabéis que para estos casos, el aceite desmaquillante de Nuxe me encanta, y si no, Skintegra Atomic también me gusta mucho.

Y referido al maskné, me preguntáis si podéis utilizar maquillaje. Yo no creo que sea el momento de utilizar maquillaje, pero entiendo perfectamente que lo utilicéis.

En este caso, optaré por marcas que tengan maquillajes no comedogénicos, ligeritos y, sobre todo, que no sean de larga duración, porque esos son tan permanentes que obstruyen hasta lo no obstruible. Por tanto, primera limpieza con aceite desmaquillante y segunda limpieza con el mismo limpiador de base acuosa que usamos por la mañana.

Maskné: gel para el acné

A mí me está funcionando muy bien usar por la noche, en los que son granitos puntuales, Acnaid Gel, que lleva peróxido de hidrógeno (a la mayor concentración del mercado) y ácido salicílico. Yo me lo pongo en los granitos puntuales, donde ya tengo el granito, o donde con bastante frecuencia me están saliendo últimamente, y así ya prevengo también.

Y en el resto del rostro pauto niacinamida o niacinamida con azeloglicina. Me encanta, ya lo sabéis, Geek and Georgeus B Bomb, 10% de niacinamida con zinc, y muy económico. O podría utilizar el de azeloglicina con niacinamida de Gema Herrerías, o incluso Skintegra infrared, que también lleva una composición muy parecida.

Y encima, si o sí, tengo que hidratar de nuevo, porque no me puedo ir con solo eso a dormir. Así que por la noche, una vez se me ha secado Acnaid Gel, que es canelita en rama, utilizaré una hidratante. Una hidratante que lleve ceramidas, si puede ser, y niacinamida. Para esto me encanta SVR Sebiaclear Hydra o Gema Herrerías Función Barrera, que me parece muy buena opción a no ser que tengamos muchísimo acné, que optaría mejor por Sebiaclear Hydra. Desde luego, por favor, no utilizad exfoliantes granulados, es decir, exfoliantes mecánicos.

No es el momento de experimentar

Y poco más. Esta sería la rutina de tratamiento de maskné, es decir, para prevenir esos granitos que nos aparecen por el uso de mascarillas. Repito, no es el momento de hacer experimentos con activos potentes. Normalmente, con este tratamiento para el maskné, se va recuperando la piel, se va reequilibrando la barrera cutánea y poquito a poquito vamos controlando el acné

ALEXANDRA

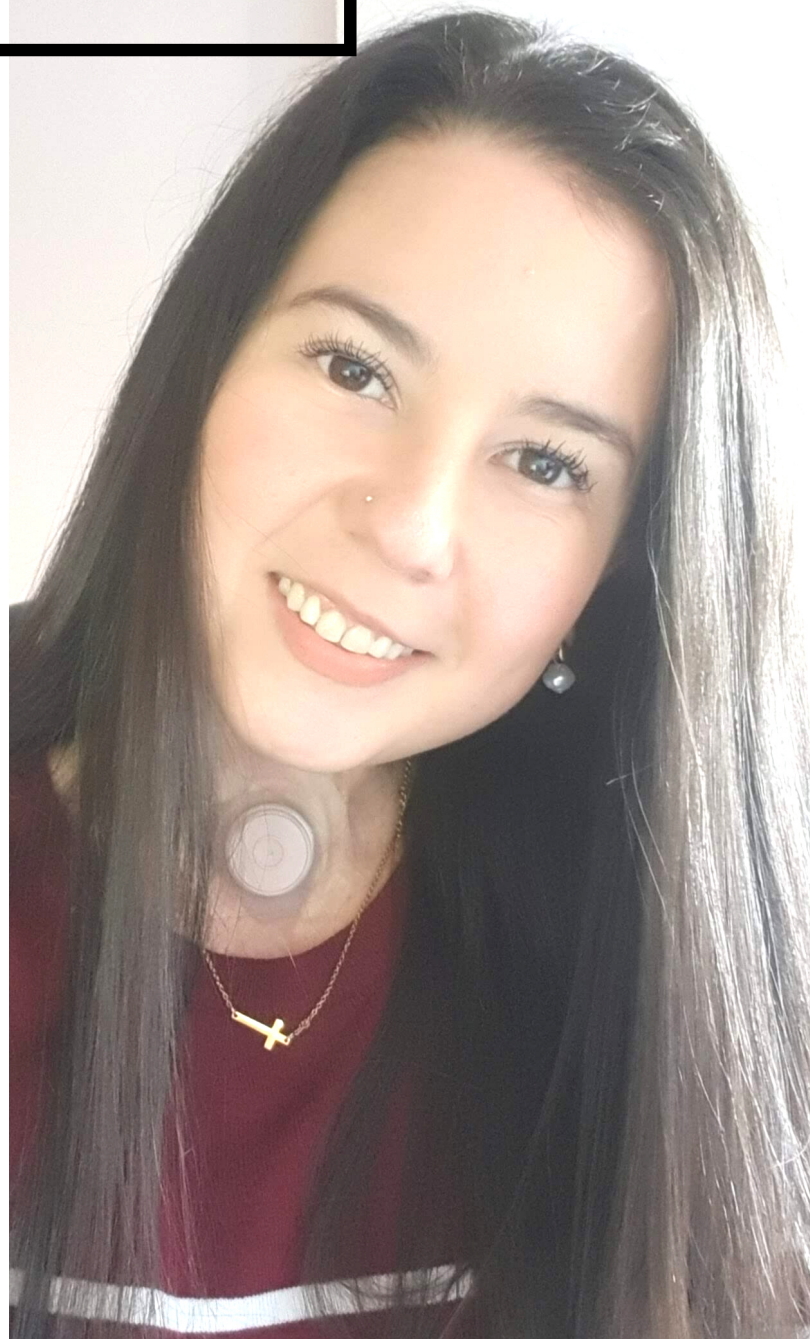
ENTREVISTA

**“SER FUERTE
ES MI DESTINO”**

Al conocer a esta venezolana, presidenta de la fundación “Ser Fuerte es mi Destino”, con la que ayuda a los niños y adolescentes que hoy en día padecen de cáncer, descubres la fuerza e ilusión por la vida de toda una luchadora.

A los trece años de edad le diagnosticaron un tumor en la región subglótica de la tráquea (Rabdomiosarcoma), a partir de eso, estuvo 8 años luchando contra una enfermedad que ha cambiado su manera de ver la vida. Desde entonces, es todo un ejemplo de superación y de alegría.

Hace unos años fue diagnosticada con rosácea.



Con todos los procesos que has pasado a lo largo de estos años, la palabra “aceptación” ha sido muy importante ¿cómo fue ese proceso de llegar a conseguirla?

Creo que esa palabra es algo que vas asimilando con el tiempo, ha sido difícil para mí aceptar cada una de las batallas que me ha tocado pelear. Por ejemplo, cuando mis médicos me dicen con 20 años de edad que debo realizarme una laringectomía (extirpación de la laringe), fue muy difícil aceptar esa decisión, dudé un montón, me tomó días aceptarla, aún así, 11 años después creo que fue la mejor decisión, y ahora mismo me acepto tal cual como soy, con mi condición. Todo tenía una razón de ser.

Los síntomas y manifestaciones de la rosácea, ¿qué inquietudes te han provocado?

Al principio, esta condición me generó ansiedad, no sabía a qué me estaba enfrentando, estuve meses con mi cara brotada, creyendo que estaba presentando alergias a ciertos alimentos. Hasta que acudí a una dermatóloga y me diagnosticó rosácea.



En todos estos años, habrás tenido días difíciles de gestionar y ocasiones incómodas, ¿Cómo afrontas esos instantes?

Me considero una persona extremadamente sensible, cualquier mínimo comentario o gesto fuera de lugar podía hacerme sentir incómoda. Con el paso de los años he controlado un poco más mis emociones y puedo aceptar que no todo el mundo tiene el mismo tacto y empatía para tratar con personas de diferentes condiciones. Es algo que como sociedad se debería trabajar. El ponerse más en el lugar de los demás antes de actuar.

Hablar sin cuerdas vocales ha tenido que ser un gran recorrido de trabajo, esfuerzo y constancia, ¿Cómo describirías lo que ha cambiado tu vida en estos años?

Mi vida ha cambiado del cielo a la tierra. Siento que el haber tenido que afrontar esta cirugía y varias recaídas, me hicieron la mujer que soy hoy en día. Al mudarme aquí, a España, puedo decir que fue un cambio aún más drástico. Es aquí cuando comienzo a hablar sin cuerdas vocales, dejando atrás la vergüenza y sacándole provecho a esta nueva oportunidad.

Cada lección vivida me ha dejado muchos aprendizajes y, sobre todo, me ha rodeado de personas maravillosas que quizás no hubiese conocido de no haber atravesado por esta enfermedad.



¿Qué mensaje le darías a todas esas personas que padecen alguna enfermedad y se encuentran perdidos y sin fuerzas para seguir afrontando la vida?

Que no dejen de luchar, que luchen y luchen hasta el final. La esperanza es lo que nos sostiene. Habrá días donde sentimos que el mundo se nos derrumba, pero puedo asegurar que después de la oscuridad viene la claridad. Todo pasa. Son etapas, y cada una de ellas algo nos tiene que enseñar, tratemos de aprender de lo bueno y no tan bueno que nos toca afrontar.



@desdemivoz

FUNDACIÓN SER FUERTE
ES MI DESTINO

@serfuerteesmidestino

<http://serfuerteesmidestino.blogspot.com/>





ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

La inflamación es una respuesta fisiológica normal del sistema inmune a un daño en el organismo. El daño puede ser causado por agentes mecánicos (como puede ser un golpe o una fractura), infeccioso (por alguna bacteria o virus) o químico (por contacto con determinadas sustancias). En circunstancias normales, termina rápidamente. Pero a veces esta respuesta continúa y conduce a daños significativos en tejidos y órganos.

Desafortunadamente, debido a nuestra alimentación basada en productos, en lugar de en alimentos, y a estilos de vida estresantes, los procesos inflamatorios se han vuelto crónicos y, tanto enfermedades inflamatorias, como autoinmunes están al alza.



Dña. María Cortés

Dietista nutricionista por la Universidad Complutense de Madrid.

Experta en alimentación infantil, alimentación deportiva y en salud hormonal de la mujer.

AEXDN – 00012

@centro.alimentarte

La rosácea es un trastorno facial donde la respuesta inflamatoria desempeña un papel esencial y fundamental en su desarrollo.

¿Qué factores deberíamos tener en cuenta para evitar la inflamación?

Por esta razón, es primordial basar nuestra alimentación en materias primas y en alimentos de verdad, dejando un lado para un consumo ocasional “tan poco como sea posible”, los productos ultraprocesados. Así como poner énfasis en aquellos alimentos que promueven y apoyan la desinflamación (que los veremos más adelante).

La **microbiota** juega un papel muy importante en las enfermedades inflamatorias, ya que la hiperpermeabilidad intestinal, que permite el paso de patógenos desde el intestino a nuestro cuerpo, desafía a nuestro sistema inmunológico, y un desequilibrio en la flora intestinal juega un papel clave en la inflamación crónica del organismo.

Los **cambios hormonales** también tienen un efecto en la inmunidad y en procesos inflamatorios. Por este motivo, la rosácea es más frecuente en el sexo femenino, aunque los hombres suelen presentar formas más graves de la enfermedad. Los altos niveles de prolactina o de estrógeno, pueden ser protectores en algunas enfermedades inflamatorias y en otras, por el contrario, conducir a una mayor inflamación o respuesta inmunitaria alterada. De ahí que los brotes puedan darse en diferentes momentos que impliquen un cambio hormonal importante, como puede ser en la menarquia, embarazo, menopausia o incluso durante el ciclo menstrual.

La **vitamina D** es conocida por contribuir a una buena salud ósea, ya que promueve la absorción de calcio. Sin embargo, también tiene beneficios en respuestas inflamatorias e inmunitarias. Además, las personas con inflamación crónica suelen tener niveles bajos de esta vitamina, lo que supone un empeoramiento de la sintomatología. Esta vitamina puede obtenerse a partir de ciertos alimentos como pescados azules o grasos, huevos, lácteos enteros y no desnatados (quesos, mantequilla, yogures, leche), o alimentos enriquecidos (como bebida de soja enriquecida en calcio y vitamina D). Pero **es necesaria y fundamental la exposición solar de manera regular** de al menos unos 15 o 20 minutos al día, sin cristales de por medio, especialmente en las zonas del cuello, brazos, escote o espalda, en las horas solares menos intensas.

Asimismo, es importante reducir los niveles de **estrés** a través de un buen balance entre movimiento/**deporte** y calma/descanso, puesto que el estrés es un factor de riesgo que influye en la aparición del brote y empeoramiento de la sintomatología. Además, algunos estudios recientes relacionan alteraciones en **ritmos circadianos** con un aumento de marcadores inflamatorios. En este sentido, personas que trabajan a turnos, tienen más riesgos de desarrollar la enfermedad.



Aprende cómo sentirte bien por medio de una alimentación antiinflamatoria sana.

El consumo de **prebióticos** contribuye al crecimiento de bacterias beneficiosas de nuestra flora intestinal, al ser el alimento de estos microorganismos presentes en nuestro colon. Para ello, es primordial el consumo diario de fibra mediante las frutas, verduras y hortalizas (5 raciones al día, lo que supone unos 800gr aproximadamente), combinado con alguna ración de cereales, siempre en sus versiones integrales: arroz integral, pasta integral, harina integral...

Del mismo modo, el consumo de **probióticos** a través de kéfir, yogures en su versión natural, encurtidos, chucrut o té kombucha también ayuda a preservar/mejorar la microbiota, ya que supone la ingestión de bacterias vivas "buenas" de nuestra flora. Estas bacterias están implicadas en luchar contra los agentes externos perjudiciales o bacterias "malas", además ayudan a tener una buena digestión y colaboran en la absorción de ciertos nutrientes.

Por otro lado, los **ácidos grasos omega 3** son ácidos grasos esenciales, es decir, nuestro cuerpo no es capaz de fabricarlos y por eso es fundamental ingerirlos a través de la alimentación. Los omega 3 tienen un efecto más antiinflamatorio que los omega 6. Esto no quiere decir que el consumo de omega 6 sea malo, sino que un equilibrio entre ambos (fomentando los omegas 3 frente a los omegas 6) será lo que promueva esa respuesta antiinflamatoria. Para ello es imprescindible el consumo de pescado azul pequeño (sardinas, caballa, boquerones, salmón) al menos 2 - 3 veces a la semana, así como unos 25-30 gr de nueces al día y semillas de lino o chía "activas" - molidas o hidratadas - para tener un buen estatus de omega 3 y mejorar nuestra respuesta antiinflamatoria.

Componentes **antioxidantes**, como compuestos fenólicos, vitamina C, vitamina E o zinc, presentes en una proporción muy abundante en todas las frutas, verduras y hortalizas en comparación con otros alimentos. Dentro de este grupo, las fuentes más importante son las hojas verdes oscuros y colores intensos como frutos rojos, arándanos, fresas, brócoli, champiñones o setas comestibles, ajo y cebolla, remolacha, zanahoria o tomate, entre otros.

Además, es muy interesante incluir otros alimentos conocidos como los reyes antiinflamatorios, como:

- **Cúrcuma, por su contenido en curcumina. Es necesario combinarlo siempre con pimienta negra y no superar una temperatura de cocinado superior a 85°C, de lo contrario disminuimos su asimilación.**
- **Jengibre, por su contenido en gingerols.**
- **Aceite de oliva virgen extra, por su contenido en oleocantal.**
- **Chocolate con 85% o más de cacao, por su contenido en flavonoides.**
- **Café natural variedad arábica (según tolerancia), por su contenido en ácido clorogénico.**

Ahora que ya conoces qué alimentos combaten la inflamación crónica y por qué, es importante que sepas que el secreto no está en la magia. Siempre les digo a mis pacientes, y ahora me toca decírtelo a ti que estás leyendo esto, que de la disciplina, la constancia y los hábitos dependen sus resultados. Para observar buenos resultados en la piel a través de la alimentación, es necesario que se consuman estos alimentos con regularidad, a diario y sin que caigan en el olvido. Que se conviertan en nuestra forma de alimentarnos, incluyéndolos todos los días y apartando de nuestro camino las fuentes inflamatorias, como son las carnes rojas y embutidos (sustituyéndolas por legumbres), margarinas y aceites vegetales refinados por su alto contenido en omega 6, el alcohol (incluyendo cerveza y vino) ¡pongamos de moda el agua con gas en los bares!, el azúcar, pan blanco y harinas refinadas, bollería, galletas y cereales de desayuno por su contenido en féculas, almidones y azúcares libres, es decir, sacar de nuestro día a día los productos ultraprocesados, tanto dulces como salados.



También hay numerosos estudios que defienden que en un patrón de alimentación antiinflamatorio es conveniente reducir la ingesta de gluten y de lácteos, ya que ambos están relacionados con la inflamación y pueden afectar la pared intestinal. Su reducción en la alimentación supone mejorías en la piel, principalmente cuando existen brotes (rosácea, acné, eccemas, dermatitis...). Pero cuidado aquí, porque estamos hablando de disminuir el consumo, no de eliminarlo de forma radical, es decir, hacerlo de vez en cuando. Por ejemplo, de 7 días a la semana, comer 1 vez a la semana productos con gluten o lácteos.

Los lácteos todos los conocemos pero ¿qué alimentos tienen gluten?. El gluten es una proteína de ciertos cereales (trigo, centeno, cebada y derivados) que es muy utilizada en la industria alimentaria, no sólo para la elaboración de productos de panadería, masas, bollería, pasteles o pizzas por la elasticidad que ofrece, sino que también se usa en gran cantidad de comida procesada de consumo diario porque resulta una proteína tremendamente barata. Incluso la podemos encontrar en determinados medicamentos. Por este motivo, a veces resulta muy difícil eliminar el gluten de la alimentación, pero la respuesta a eso es sencilla: basar nuestras comidas en alimentos sin envasar en lugar de en productos envasados.



Y por último, y no menos importante. Siempre, siempre, siempre que hagamos cambios en nuestra alimentación, es importante que pidamos consejo personalizado a un nutricionista titulado y especializado en la materia, que valore nuestro caso concreto, según nuestras necesidades y requerimientos de nutrientes, según nuestros gustos y aversiones, y adaptado a nuestras circunstancias personales. Tenemos que conseguir que la alimentación antiinflamatoria sea sana, placentera y duradera en el tiempo, por eso estamos aquí para ayudarte.

¿QUÉ Y CÓMO SE PLANTEA UN LABORATORIO DERMATOLÓGICO EL DESARROLLO DE UN PRODUCTO ESPECÍFICO PARA ROSÁCEA?

En Olyan Farma estamos orgullosos de poder colaborar con nuestros productos en el tratamiento y el cuidado de los pacientes con problemas dermatológicos

Desde hace más de 10 años, nuestro único propósito es mejorar la salud y calidad de vida de las personas.

Aplicamos innovación en cada fórmula con la que diseñamos nuestros Productos Sanitarios, utilizando principios activos seguros y eficaces para los distintos tratamientos que puedan realizar los Dermatólogos/as en sus consultas, y ofreciendo alternativas de recomendación a los Farmacéuticos/as en comparación con los cosméticos tradicionales.

Nuestros productos siempre están a la vanguardia en tecnología galénica, mejorando la aplicación y siendo formulados con activos específicos, consiguiendo los más altos estándares de calidad en su fabricación y distribución.

Los productos de Olyan Farma cuentan con el reconocimiento de la comunidad de Médicos Dermatólogos y Estéticos por su seguridad y fiabilidad, pero también por el aval científico que aportan en el tratamiento de las distintas patologías, ya sean epiteliales o capilares, con productos tópicos o con complementos alimenticios vía oral.

En Olyan Farma tenemos un espíritu emprendedor y contamos con un gran equipo que ofrece cercanía y confianza, favoreciendo las relaciones con la comunidad de Médicos que diagnostican y tratan todo tipo de afecciones epiteliales.

Siempre estamos dispuestos a mejorar, con la única motivación de conseguir la máxima eficacia, con el propósito de ofrecer, al conjunto de la sociedad, productos en los que confiar para el cuidado de su piel, obteniendo los máximos resultados



D. Iván Lorenzo

Product Manager de
Olyan Farma

OLYAN FARMA

@olyan_farma

<https://olyanfarma.com/>

Con este sentimiento, Olyan Farma se ha posicionado como un laboratorio especializado en Productos Sanitarios, para los cuidados Dermatológicos, que afectan en mayor o menor medida a la sociedad española.

Gracias a la gran relación que tienen nuestros delegados con la comunidad médica y gracias a sus comentarios, nos dimos cuenta de la gran necesidad que tenía este colectivo, que no es otro que los pacientes que padecen Rosácea. Por desgracia, en estos últimos tiempos, debido a la pandemia, los casos no han parado de crecer, tanto por el uso continuado de la mascarilla, como por el estrés que está viviendo la sociedad española al completo, y como bien sabe el paciente que cursa con Rosácea, es uno de los factores que menos favorece a esta patología.



Foto: SueRainbowphoto – Imprescindibles de Rosácea

Por ese motivo lanzamos al mercado Acmed, nuestra crema de ácido azelaico al 20%, presentándose como un producto de referencia en el tratamiento del Acné moderado, originado o no por el uso de la mascarilla. Además, es uno de los activos de primera elección para el tratamiento de la Rosácea pápulo-pustulosa o tipo 2 por sus fantásticos resultados y su alta tolerancia en los distintos tipos de piel, incluyendo la piel sensible.

Pero no podíamos quedarnos ahí, queríamos ofrecer a esta comunidad de pacientes un producto que mejorase su calidad de vida no solo en el brote, sino también en su mantenimiento. Con ese objetivo en mente nos pusimos a trabajar para poder desarrollar Rosaid.

Una vez establecido el objetivo de sacar al mercado un Producto específico para el mantenimiento y tratamiento de la Rosácea en sus primeros estadios, nuestro departamento de I+D se puso a trabajar en la identificación de los activos que podían ser útiles en el cuidado de esta patología sin dañar o potenciar la irritación con la que cursa.

Como bien sabe este tipo de paciente, la Rosácea no es fácil de controlar, ya que es una patología que puede agravarse por muchísimos factores. Estos factores pueden ser externos, por ejemplo factores medioambientales, como puede ser la polución y los cambios de temperatura, pero también puede verse potenciada por factores emocionales, el estrés y, sobre todo, por nuestra alimentación. Por ello, ayudar y facilitar a estos pacientes con un producto eficaz, seguro y que mantuviese a raya los brotes, se convirtió en nuestra máxima prioridad.

Gracias a su composición, Rosaid es un producto multifactorial, ya que la Rosácea cursa con distintos síntomas como son el eritema, la irritación, el picor y el escozor que se producen a nivel facial. Esto es posible gracias a su composición que le capacita para realizar una triple acción esencial en este tipo de tratamiento y en el mantenimiento de esta patología para evitar los temidos brotes.

Por tanto, **Rosaid es un Producto Sanitario para el mantenimiento y tratamiento de la Rosácea**. Es eficaz cuando se presentan los primeros signos, por lo que es específico para el cuidado de pieles que cursan con Rosácea tipo 1 y como apoyo al tratamiento combinado con Acmed en la Rosácea pápulo-pustulosa o tipo 2. Rosaid ejerce una acción antiinflamatoria, reduciendo el edema, las rojeces y el eritema que se producen por esa inflamación subcutánea. Además aporta una potente acción antioxidante, que contrarresta el estrés oxidativo, evitando que los radicales libres fomenten la inflamación, protegiendo y estimulando la producción de colágeno.

Por último, tiene una capacidad hidratante y protectora, característica fundamental para el cuidado de pieles que cursan con esta patología, que ayuda a mantener la barrera cutánea en buen estado. De esta manera, al evitar que la piel pierda hidratación, evitamos que se fomente la inflamación subcutánea que precede al brote de rosácea, pues es lo que desencadena los distintos síntomas que hacen que se irrite la piel, dándole ese tono rosáceo característico que da nombre a la patología.



¿SABÍAS QUE...

79%

de los pacientes con rosácea, han
cambiado su actitud ante la
enfermedad con el paso de los
años?

Encuesta realizada a través del perfil de Instagram @hellorosacea

FLORENCIA PANIEGO

ENTREVISTA

“TU PIEL ES TU MEJOR VESTIDO”

Desde Buenos Aires, Argentina, la Dra. Paniego, con una experiencia de 25 años como dermatóloga y con una extensa formación, nos da su visión de qué rumbo están tomando los cuidados de la piel y la influencia que están ejerciendo las redes sociales.

Esta mujer es médica especialista en medicina interna (UBA), médica alergóloga e inmunóloga (AMA), médica dermatóloga Universitaria (UBA), miembro de la SAD (Sociedad Argentina de Dermatología) y miembro del CILAD (Colegio Ibero-Latinoamericano de Dermatología). Como podemos ver, tiene una amplia base científica, pero no deja de lado el efecto que el autocuidado interior y el estilo de vida mindfulness puede ejercer en la salud de nuestra piel.



Desde su experiencia como profesional dermatóloga, ¿Qué importancia tiene el diagnóstico precoz de las enfermedades cutáneas? Y ¿con qué frecuencia se debería acudir a una consulta dermatológica?

Creo que el paciente debe estar en tratamiento constante con su dermatóloga para que indique simular rutina de skincare y tener hábitos saludables permanentes.

La filosofía de Mindfulness nos habla de cuidar la piel desde jóvenes, mejorando la calidad de la piel, tratando el acné y utilizando protector solar siempre. Es reconocer que el sol no es saludable, sino que es una moda.

Es fundamental adoptar rutinas tempranas de skincare a cargo de tu dermatóloga a fin de mantener la salud de la piel, porque una piel sana siempre es bella. Aquí es fundamental el rol del dermatólogo para tratar patologías cutáneas, pequisar enfermedades preexistentes que los pacientes desconocen, así como prevenir el envejecimiento y el cáncer de piel.

Lamentablemente, los pacientes creen que la piel es un accesorio estético y no un órgano vital, así que concurren luego de automedicarse o cuando el daño está hecho.

Tras años tratando a pacientes con rosácea, ¿Existen diferencias en la forma de afrontarlo y las preocupaciones que tienen hombres y mujeres?

Si bien es más frecuente en las mujeres, aparece alrededor de la tercera década de la vida, en los varones da cuadros más graves, tardíos, pápulo-pustulosos o con rinofima (deformación de la nariz).

Paradójicamente no les afecta la autoestima ni les influye en las relaciones interpersonales y laborales, por lo que consultan tardíamente.



Como profesional de la salud, ¿Qué le diría a todas esas personas que se dejan llevar por el bombardeo de imágenes retocadas y con filtros en redes sociales y revistas?

Me siento feliz de cosechar mis frutos como dermatóloga al enseñar y educar a las pacientes sobre cómo cuidar la piel, protegerse del sol, y ver a su vez pacientes con patologías cutáneas como Acné, Rosácea, Dermatitis Seborréica, que estaban siendo tratados con cosméticos o se automedicaban, creyendo que la piel era algo estético.

Así como se nos ha impuesto que debemos seguir estereotipos y comprar todas las cremas del mercado para lograr esa magia, alcanzar el cuerpo perfecto, la piel deseada; nunca se le informa a la población de que la piel es el órgano más extenso del cuerpo, donde asientan más de 3000 enfermedades y nos expresa lo que nos ocurre internamente a nivel endocrino, metabólico o a nivel emocional. Al ser la piel un órgano, cada crema que te aplicas es un medicamento que se absorbe y debe ser indicado por tu dermatóloga.

No existe piel perfecta, sino real y sana, así como existen diferentes tipos de belleza.

En la actualidad están tomando importancia términos como “Slow beauty” o “Skin positivity”, ¿Qué opinión le generan estas tendencias?

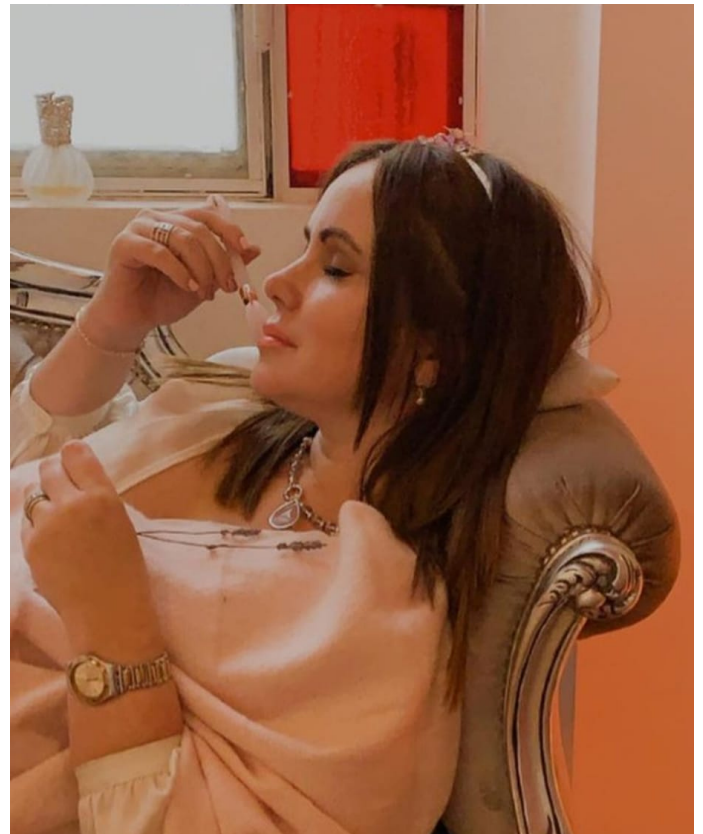
El Slow es la belleza sin prisas, aprendiendo a cuidar tu piel con una rutina de skincare, pautada por los dermatólogos, los médicos que más sabemos de piel, embelleciendo, curando y previniendo las patologías y el envejecimiento cutáneo; en armonía con el medio ambiente .

Está en sintonía con el concepto holístico del Mindfulness, donde buscamos cuidar la piel desde jóvenes, alimentarnos saludablemente, realizar ejercicio físico y meditar.

El amor propio se basa en la difícil construcción de la autoestima, requiere la actitud de la aceptación de nuestro mundo interior, cultivar nuestro ser, encontrando la armonía y la paz interior, sin olvidar cuidar y mimar nuestra piel.

Cuida tu piel (skincare), cultiva tu alma (soulcare). Liberémonos de la autocrítica, seamos auténticos con nuestro entorno, pero, sobre todo, con nosotros mismos, que es aún más difícil.

Tengamos gratitud infinita, cultivemos el amor propio, la empatía. Muchos me preguntarán: ¿cómo se conecta esta filosofía de vida con la piel? Les cuento que la piel es el órgano más extenso del cuerpo y proviene del neuroectodermo, del sistema nervioso. Todo lo que genera stress, se traduce en enfermedades cutáneas psicósomáticas.



¿Qué consejo le daría a todas esas personas que han sido recientemente diagnosticadas de rosácea?

Conmemoramos el mes de abril, el mes de la concientización de esta enfermedad psicósomática. El movimiento Skin Positive nos lleva a aceptarnos, a amar nuestra piel y luchar con esta enfermedad llamada Rosácea, tan estigmatizante y que tantos trastornos genera en la autoestima.

Visita a un dermatólogo con quien te identifiques, que comprenda que es una enfermedad que te afecta emocionalmente y entienda que existe una unidad cuerpo, mente y espíritu.

Recordemos que todo comienza en el amor propio, sólo amándonos podemos luchar contra esta enfermedad y construir vínculos sanos que nos ayuden emocionalmente a transitar ese camino!

 @draflorenciapaniego

<https://www.draflorenciapaniego.com/>

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN EMPEORAR LA ROSÁCEA?

La rosácea es una enfermedad que se ve muy influida por factores desencadenantes externos

Como ya sabéis, la rosácea es una enfermedad que se ve muy influida por factores desencadenantes externos. Entre ellos destaca la presencia de múltiples alimentos, los cuales se pueden englobar dentro de 4 grupos:



Dr. Gustavo Garriga

Dermatólogo

Hospital Universitario
Virgen de la Victoria

📱 @dermartina.dermatología



¿Y realmente funciona la modificación de la dieta en los pacientes con rosácea?

En una encuesta de 400 pacientes de la "National Rosacea Society", se estimó que un 78% de ellos habían modificado su dieta debido a la rosácea, y hasta el 95% de ellos habían logrado una reducción de los brotes.

BEBIDAS CALIENTES

En este grupo entran específicamente las bebidas calientes como el café (33% de las personas con rosácea lo describen como un factor desencadenante) o el té (30%).



BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El alcohol es otro factor desencadenante conocido para las personas con rosácea, especialmente el vino (52%) o las bebidas alcohólicas destiladas de alta gradación (42%).



CAPSAICINA

Esta sustancia es detectada por las papilas gustativas de la lengua, produciendo un sabor muy picante acompañado por sensación de calor en la boca. Se encuentra en el tabasco (54%), pimienta de cayena (47%) o pimiento rojo (37%).



CINAMALDEHÍDO

Esta sustancia se encuentra en muchos alimentos aparentemente no relacionados entre sí, como en los tomates (30%), chocolate (23%), cítricos (22%) o la canela.



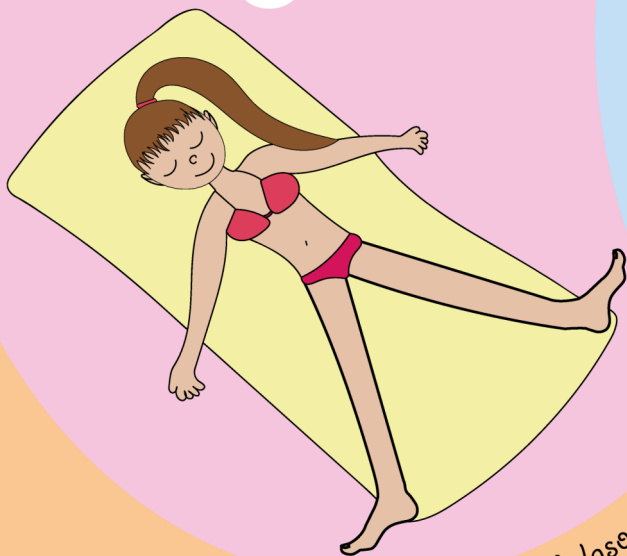
Por tanto, las modificaciones en los hábitos de vida, especialmente la dieta, son una herramienta útil para alcanzar el control de la enfermedad, junto al empleo adecuado de medicamentos tópicos o sistémicos por parte de un dermatólogo especialista

En la playa...

Todo el mundo:

Yo:

Qué a gusto...
Al sol cómo un lagarto



Qué a gusto...
El sol sólo en
los piecitos



Sombrilla, pamelas, gafas de sol, agua,
bolso playero lleno de cremas...
Vas más equipada
que un sherpa en el Everest

MAQUILLAJE, ALIADO O ENEMIGO

El mundo del maquillaje, la gran pasión que un día fue mi enemigo

Cuando tenemos patologías cutáneas que afectan al rostro, perdemos esa conexión de vernos identificados en el espejo. Es en ese momento donde comienzan los complejos, vergüenza al mostrar la piel, el miedo al rechazo, al qué pensarán de mí...

La base de un maquillaje bonito es una piel cuidada y saludable. Es decir, tenemos que ver el maquillaje como una herramienta para resaltar tus virtudes, en vez de como algo necesario para ocultar nuestras imperfecciones, ya sea melasma, acné, pecas... Prioriza en una rutina facial individualizada y adaptada a tus necesidades.

El maquillaje debe ser una opción para realzar tu belleza, en vez de una necesidad para ocultar aquellas cosas que no te gustan de tu piel

No siempre es aconsejable el uso del maquillaje en la piel. Bajo mi punto de vista, debemos tener en cuenta varios factores clave, como son:

- Dependerá del estado en que se encuentre tu piel. El maquillaje conlleva una aplicación y una posterior retirada de un producto depositado en la piel, por lo que puede ocasionar cierta irritabilidad.
- Debemos aprender a tratar el acné, eczemas, costras, quemaduras solares... como lesiones de la piel. ¿Te maquillarías una herida? Quizás te suene extraña la pregunta, pero es una comparación muy sencilla.
- En ocasiones, los pacientes nos refugiamos en el maquillaje, en vez de optar por visitar al dermatólogo, y es una tendencia que debemos combatir. Te lo digo desde mi experiencia personal.



Dña. Mar Parras

Makeup Artist

Fundadora de
HELLO ROSACEA

Instagram: @hellorosacea

<https://www.hellorosacea.com/>

Consejos para un maquillaje respetuoso para tu piel

Como antes he mencionado, la preparación de la piel es primordial para conseguir un buen maquillaje, y en muchas ocasiones, por nuestra situación de inseguridad o necesidad de maquillarnos, lo pasamos por alto. Piensa que:

- Cuanto más cubrientes sean los productos que vayas a utilizar, más **hidratada** debe estar tu piel.
- Las **texturas fluidas** son las más adecuadas, al ser más fáciles de extender y aplicar uniformemente.
- Cuanto menos producto depositemos en la piel, mucho mejor. **La cantidad es clave** para un maquillaje natural y para que sea más fácil la eliminación posterior del producto.
- Ten en cuenta las herramientas que usas. **Evita los movimientos de arrastre**, pues pueden estimular la piel y la glándula sebácea. Mejor hazlo mediante toques muy suaves con esponjas.
- Recuerda que con el maquillaje podremos cubrir y **camuflar pigmentaciones de la piel**, pero el relieve siempre estará, es decir, el grano seguirá notándose. Incluso hay veces que si no tiene coloración especial, con el maquillaje conseguiremos lo contrario, potenciando que se note más, debido a su relieve.



*Establece un orden de prioridades:
primero tu piel,
después el maquillaje.
Prioriza en tu salud y acude a un
dermatólogo al menor síntoma*

- La **higiene**. Para mí, el segundo paso más importante. “Cuida tu microbiota, cuida tus herramientas con un gesto tan sencillo como la higiene”.

En las herramientas: Las esponjas, pinceles y brochas deberían ser lavadas después de cada uso. Para mí es primordial, ya que son foco de infecciones y bacterias si no las tratamos adecuadamente.

Evita contaminar tus productos: No dejes los productos de maquillaje con la tapa abierta, pueden contaminarse si no se manipulan con las manos limpias o si no respetamos las condiciones adecuadas de conservación, sean de textura polvo o fluidas. En estas últimas, por su formulación más oleosa, existe mayor riesgo de que proliferen las bacterias. Por otro lado, evita utilizar los productos faciales con texturas cremosas directamente sobre el rostro.

- Usa espátulas limpias cuando sean en texturas cremosa para coger la cantidad adecuada que te vayas a aplicar en el rostro.
- Evita la doble inmersión. No cargues el producto por inmersión con el mismo aplicador en el envase más de una vez y vuelvas a aplicar, estaríamos contaminándolo. Intenta coger la cantidad necesaria de una sola vez
- No compartas tus productos.

No te escondas tras el maquillaje

Desmontando mitos: el corrector verde

Nuestro afamado y glamuroso corrector verde ha dejado de ser el protagonista. A continuación te expongo mis razones:

- El verde neutraliza al rojo, pero ¿realmente la piel se ve de ese color o se asemeja más a un color rosado? Para neutralizar el rosa, sería más conveniente usar el pigmento beige, que aportaría a la piel la tonalidad que carece al verse rosada.

Antiguamente, el verde se usaba para neutralizar las rojeces al ser un color complementario al rojo, pero cuando lo ponías en práctica, te resultaba una zona gris (teoría del color). Lo que realmente se necesita es mayor concentración de pigmento del color de tu piel, ya que si nos queda una zona color grisácea, tenemos que poner otro pigmento para neutralizarlo, y así tendríamos que añadir capa sobre capa.

- Estos precorrectores suelen ser de textura bastante densa y de aplicación complicada, lo que termina irritando la piel.



*Aprende a gestionar
esta enfermedad antes de
aferrarte a cubrir tus complejos*



Recuerda que:

- El maquillaje también tiene fecha de caducidad. Cuídate y mímate.
- A la hora de maquillarnos debemos tener una distancia prudente con el espejo. De lo contrario, al igual que un espejo de aumento, puede provocar que deposites mayor exceso de producto en las zonas afectadas.
- No sigas las modas sociales, recuerda que tu piel tiene necesidades específicas y especiales, y más con nuestras características.

El maquillaje también avanza y los conceptos que muchas marcas proclaman son por puro marketing o incluso anticuados.

Para mí, las maquilladoras deberíamos tener unas nociones básicas para saber tratar la piel de la cliente. Al fin y al cabo, son productos tópicos que depositamos en la piel y pueden ser invasivos o no adaptarse a las necesidades de la persona.

SOPA DE LETRAS

Descubre todo lo que has aprendido

En esta sopa de letras hay 50 palabras clave relacionadas con la enfermedad de rosácea, que han aparecido en los artículos.

¡ENCUÉNTRALAS!

V	S	A	A	T	R	C	K	O	J	M	B	S	A	U	T	O	E	S	T	I	M	A	C	B	N	H
T	O	N	R	F	S	R	R	E	I	L	B	C	F	K	L	E	R	E	K	L	A	C	O	P	B	M
S	A	K	O	A	R	U	T	A	R	E	P	M	E	T	O	C	U	L	A	Ñ	H	G	P	I	S	G
A	S	A	L	U	D	B	J	I	A	F	E	X	I	D	I	R	M	P	Y	D	C	I	A	V	M	H
L	P	I	O	Z	U	R	G	D	E	R	M	A	T	O	L	O	G	I	A	F	I	P	L	O	L	A
U	A	H	D	E	M	O	D	E	X	U	W	U	A	N	F	S	Q	U	O	C	L	P	A	W	G	D
M	V	V	A	N	I	C	O	S	E	T	A	R	D	O	R	B	O	X	D	Z	I	H	I	Q	R	O
Z	S	W	L	S	D	I	D	H	Z	I	H	U	O	C	H	X	O	C	V	B	Y	E	C	I	C	M
E	A	U	K	O	E	P	C	I	C	N	E	F	C	U	N	O	T	E	P	S	E	R	N	O	C	Z
I	N	E	P	T	A	Ñ	E	D	A	A	P	L	A	L	J	O	N	T	I	U	O	A	E	T	J	E
V	I	V	I	R	C	O	N	R	O	S	A	C	E	A	L	I	E	F	J	L	I	Q	R	Y	E	U
B	Z	F	E	P	A	G	O	A	I	O	O	I	A	R	P	J	I	E	H	C	N	V	E	F	S	A
E	M	G	L	C	E	M	I	T	W	T	W	V	N	Y	J	T	M	V	N	N	O	U	F	H	I	O
B	A	J	Q	U	F	B	N	A	T	K	E	Z	A	W	R	F	A	A	T	O	I	Z	I	R	N	P
A	E	L	W	F	S	B	U	C	E	L	P	M	O	I	W	V	T	E	N	A	C	I	D	A	D	D
T	R	I	P	C	V	H	M	I	L	F	I	M	A	T	O	S	A	M	D	H	A	Ñ	O	C	J	P
C	I	U	A	S	E	I	I	O	A	P	A	P	U	L	N	J	R	B	D	D	T	O	C	K	J	C
V	L	L	I	V	F	S	V	N	N	T	I	M	R	O	S	C	T	G	X	L	N	K	I	I	O	O
J	O	U	T	N	R	B	O	S	G	U	S	O	C	S	A	N	R	I	H	J	E	A	T	T	S	Z
R	X	U	A	A	F	N	I	R	I	F	I	G	A	K	A	J	W	U	E	G	M	S	S	I	O	D
G	E	G	P	Z	O	L	I	U	E	W	E	L	O	L	S	Ñ	G	S	U	A	I	F	O	A	S	Z
V	Ñ	A	M	I	T	W	A	E	C	Z	U	S	W	E	P	I	V	O	R	I	L	S	N	E	M	K
C	Y	Z	E	S	S	W	P	M	T	P	M	I	X	D	E	R	N	P	A	O	A	T	G	G	H	L
W	R	A	Y	E	I	R	A	U	A	D	U	O	Ñ	C	E	O	R	T	Z	I	K	G	A	C	I	O
Y	A	B	U	U	G	O	Q	P	S	C	O	S	X	U	M	E	H	K	O	C	D	H	I	A	H	A
I	V	I	Q	O	A	G	E	R	I	T	I	S	K	E	P	I	U	D	J	M	I	E	D	O	E	F
F	A	S	Q	S	J	R	U	Ñ	A	P	U	O	A	D	J	E	I	F	R	O	A	B	P	I	J	H
P	Z	O	A	L	A	Q	K	P	S	D	V	L	N	A	C	D	F	A	U	Q	K	S	V	B	I	E
S	D	T	C	P	N	O	R	M	A	L	I	Z	A	C	I	O	N	P	I	Y	E	A	R	F	H	E
L	R	R	S	K	K	E	E	O	K	T	K	E	Z	V	P	J	M	X	S	O	L	E	D	A	D	C
K	L	E	R	E	S	C	A	T	C	V	O	A	U	Z	E	I	S	P	A	C	B	H	J	E	A	G
C	I	T	H	O	A	G	P	O	M	Z	A	L	A	H	J	U	S	X	R	M	U	G	E	A	D	Y
A	W	I	B	I	Z	O	B	N	W	O	G	P	O	O	G	N	R	O	P	E	B	I	H	L	E	E
D	H	N	A	Y	X	L	F	K	S	A	L	I	E	G	D	R	I	I	Q	I	N	F	W	M	M	A
R	S	O	L	T	S	K	H	U	C	A	W	T	C	I	I	X	B	C	R	U	O	S	R	P	R	Y
I	E	I	X	F	A	S	M	I	C	R	O	B	I	O	T	A	V	I	I	T	O	K	I	O	E	O
F	L	N	O	V	B	R	O	T	E	S	G	K	B	D	Q	T	U	C	S	W	T	R	E	O	F	J
N	E	A	G	E	Q	N	O	I	C	A	T	P	E	C	A	F	A	R	U	F	T	I	M	A	N	G
E	T	U	S	X	F	E	R	T	U	P	O	H	F	D	A	X	V	E	M	O	C	I	O	N	E	S
Ñ	J	I	D	E	K	O	G	A	L	Ñ	Q	E	T	U	O	P	N	J	T	R	E	D	I	F	L	U
F	O	T	O	P	R	O	T	E	C	T	O	R	B	N	I	K	R	E	T	I	N	O	L	G	T	E

Interpreta tus brotes
como puntos de inflexión,
señales que te recuerdan
que debes velar por tu salud



MAHALO

