

Consejos para el Acné Rosácea

¿Qué es el acné rosácea?

El acné rosácea es una enfermedad crónica de causa desconocida que afecta a la piel de la cara. Con frecuencia empieza como un enrojecimiento de la nariz, mejillas, frente y barbilla. Más tarde pueden aparecer granos (rojos y con pus) y venitas rojas en las mejillas y en la nariz. No se cura pero suele responder bien al tratamiento, si éste se realiza con regularidad y se evitan los factores que la empeoran. Este tratamiento puede ser preciso mantenerlo durante un tiempo muy prolongado. Las recurrencias son frecuentes y van a requerir nuevos ciclos de tratamiento.

¿Qué factores pueden agravar la rosácea?

Los siguientes factores deben ser evitados, en la medida de lo posible, para disminuir el riesgo de recaídas:

- El uso de cremas o pomadas con corticoides tópicos. Si está utilizando una crema que pueda contener un corticoide debe consultar a su médico. Éste seguramente se lo suspenderá en 3 ó 4 semanas, a veces utilizando durante algún tiempo uno de baja potencia (hidrocortisona 1%), para evitar un intenso fenómeno de rebote.
- Algunos medicamentos que se toman por la boca también pueden empeorar el acné (corticoides sistémicos, fármacos vasodilatadores), consúltelo con su médico.
- Exposición solar: el sol le perjudica, si no resulta posible evitarlo, debe usar fotoprotectores. El calor, el frío e el viento también deben evitarse. La estancia en lugares muy caldeados y los cambios bruscos de temperatura perjudican.
- Comidas y bebidas muy calientes, comidas con muchas especias y quesos fermentados.
- Los cosméticos son generalmente mal tolerados. Algunos cosméticos de protección pueden resultar beneficiosos.
- La ansiedad y el estrés pueden ser perjudiciales.