

**H**EMOS alcanzado el ecuador del invierno, y hoy dedicaremos este artículo a las pieles más sensibles, en concreto a las pieles con rosácea que sufren las consecuencias del frío extremo y del viento manifestándose en forma de brotes que pueden llegar a afectar la calidad de vida de los pacientes que la padecen.

### Definición y clasificación

La rosácea es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel que cursa en forma de brotes. Suele aparecer entre los 30-50 años teniendo una mayor prevalencia en las mujeres. Sus manifestaciones clínicas son principalmente en la piel del rostro afectando de forma simétrica a la nariz, las mejillas, la frente y la barbilla.

Los primeros síntomas son enrojecimiento de dichas zonas en momentos puntuales (flushing) que cursan con inflamación, ardor y quemazón.

El siguiente paso es la aparición de dilataciones vasculares que podemos observar en forma de venitas rojas en nuestra piel y que se denominan telangiectasias o "arañas vasculares" (rosácea eritemato-telangiectásica).

Cuando el brote es más fuerte aparecen también pápulas y pústulas similares a las del acné (rosácea pápulo-pustulosa).

Hay algunos casos en los que las glándulas sebáceas aumentan mucho su tamaño sobre todo en el área de la nariz, la piel se engrosa y hay escasa circulación venosa en esa área.

El engrosamiento y la deformación son evidentes. Suele aparecer con más frecuencia en varones (rosácea fimatosa).

Cuando hay afección ocular (rosácea ocular) se produce enrojecimiento y sequedad de los ojos e inflamación de los párpados.

### Causas de aparición o de empeoramiento

Aunque la etiología no es clara, existen factores predisponentes y otros que pueden agravar la situación:

- Medioambientales: frío o calor extremos, viento fuerte o excesiva humedad.
- Predisposición genética.
- Exposición a la radiación solar.
- Alteraciones de la barrera cutánea por el uso de cosméticos no adecuados o muy agresivos para pieles sensibles.
- Dieta no adecuada: consumo excesivo de comidas picantes, chocolate, alcohol, quesos muy grasos...
- Cambios hormonales: embarazo, lactancia, menopausia.
- Ejercicio físico muy intenso.
- Ansiedad y estrés emocional.
- Uso de algunos fármacos: vasodilatadores, corticoides tó-

# El frío y el viento: enemigos de la rosácea

Las pieles más sensibles sufren las consecuencias del frío extremo y el viento, propios del invierno.



Las pieles más sensibles acusan más el frío.

picos si su uso es muy prolongado, inmunosupresores...

### Tratamiento

El diagnóstico de la rosácea siempre debe de ser realizado por un dermatólogo quien determinará el tratamiento adecuado según el estadio en el que se encuentre la patología.

#### Vía oral

El tratamiento suelen ser antibióticos como la doxiciclina o la claritromicina.

#### Vía tópica

- Antibióticos: clindamicina, eritromicina, metronidazol.

- Ácido azelaico: tiene acción antimicrobiana y queratolítica.

- Ivermectina 1%: es un tratamiento innovador que está teniendo mucho éxito sobre todo en las lesiones inflamatorias. Se ha visto que la piel de los pacientes con rosácea responde con mucha inflamación ante la presencia de un ácaro que se llama Demodex y que está presente en la piel de la mayoría de los adultos sanos siendo más prevalente en pacientes con rosácea. La ivermectina es un antiparasitario que elimina estos ácaros y además tiene propiedades antiinflamatorias. Actúa modulando las citoquinas que son unas sustancias que se activan en procesos inflamatorios.

- Brimonidina: no trata la rosácea en sí sino el eritema aso-



La rosácea suele aparecer entre los 30 y 50 años.

ciado a la misma de forma sintomática. Produce un efecto vasoconstrictor en las venas dilatadas y tiene una duración de 8 horas. Después el eritema aparece de nuevo. Es compatible con otros tratamientos y debe

**La rosácea es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel que cursa en forma de brotes.**

de utilizarse siempre bajo prescripción médica. Ayuda a los pacientes que ven disminuida su calidad de vida en momentos de brotes ya que tiene un efecto inmediato.

### Tratamiento médico-estético

Para la eliminación de las arañas vasculares y las rojeces la mejor opción es el láser. El dermatólogo decidirá cuál es el más adecuado para cada persona.

### Tratamiento dermofarmacéutico

Como ya hemos dicho las pieles con rosácea son pieles muy reactivas. Una buena rutina cosmética con los productos adecuados es crucial para espaciar la aparición de brotes y para mantener la piel en buen estado.

### Limpieza

Debe de realizarse por la mañana y por la noche con productos sin jabón que no agreden la barrera cutánea. Desde la farmacia aconsejamos limpiadores que no requieran aclarado con agua, pueden ser leches o aguas micelares. Este tipo de limpiadores suelen incluir activos que además reducen el picor, la sequedad y alivian la irritación.

No se deben de usar exfoliantes ni químicos ni mecánicos.

### Hidratación

Una correcta hidratación es clave para el mantenimiento de la barrera cutánea. Debe realizarse con productos oil free, sin alcohol, calmantes, con activos que mejoren la microcirculación sanguínea, que sean calmantes y alivien el picor y la quemazón.

Existen también serums específicos para este tipo de pieles que complementan la acción de las cremas actuando más en profundidad.

### Protección solar

La exposición solar se relaciona con la aparición de brotes por lo que es muy importante el uso diario de un fotoprotector SPF 50+. Deben de ser específicos para pieles sensibles y que ofrezcan protección frente a las radiaciones UVA, UVB e IR. Son más aconsejables los fotoprotectores con mayor cantidad de filtros físicos ya que estos no penetran en la piel y son mejor tolerados por las pieles sensibles y reactivas.

No basta con aplicarlo una vez al día, hay que reaplicarlo cada dos horas.

### Maquillaje

Pueden usarse lápices correctores para camuflar las rojeces. Los correctores de color verde neutralizan el color rojo difuminando la rojez y convirtiéndola en un tono gris. Sobre este corrector se aplicará el maquillaje que debe de ser oil-free y de textura fluida.

### Uso de aguas termales

Se pueden llevar encima como "rescate". En un momento de quemazón y ardor se pulveriza sobre el rostro dando una sensación a la piel de bienestar y calma.

En la rosácea es muy importante el cumplimiento del tratamiento farmacológico así como de los cuidados cosméticos y de las medidas higiénico-dietéticas. Nuestro papel desde la oficina de farmacia es informar sobre la patología y concienciar mediante la educación sanitaria de la importancia de este cumplimiento así como de asesorar de los productos cosméticos más adecuados a cada tipo de piel. ●

### Rebeca Cebrián Borau

Vocal Técnico Dermofarmacia  
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huesca

**El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento**

