

10 consejos para controlar la rosácea



1 Limpia tu piel cada día.

Siempre con limpiadores sin jabón, que resecan menos, y ayudan a aliviar síntomas como la irritación, el picor y el eritema. Evita los productos abrasivos.

2 Mucha hidratación.

Tras la limpieza, es recomendable el uso diario de una loción con propiedades emolientes, hidratantes o calmantes, que debes aplicar con un masaje suave.

3 Sí a los mimos.

En la piel con rojeces sin lesiones inflamatorias (granos) sí podemos utilizar tratamientos de belleza, como sérums o contornos de ojos. Usa siempre productos específicamente formulados para la rosácea.

4 Evita los peelings y limpiezas faciales con vapor.

En cambio, sí que hay que evitar tratamientos con vapor o peelings porque pueden irritar aún más la piel con rosácea, por lo general muy sensible y reactiva.

5 El maquillaje, tu aliado.

Puede ayudarte a camuflar los signos de la rosácea y mejorar tu aspecto, si necesitas sentirte mejor. Existen bases de larga duración no comedogénicas que cubren los defectos e irregularidades de la piel, y también maquillajes específicos que contienen pigmentos verdes que ayudan a disimular las rojeces.

6 Protégete de las radiaciones solares.

Tras el maquillaje, aplícate diariamente productos cosméticos con filtros solares con un factor mínimo de 30, con el fin de mitigar el efecto de las radiaciones UVA, UVB e IR-A sobre tu piel. Por supuesto, limita el tiempo de exposición al sol y evita este en las horas centrales del día.

7 Evita los cambios bruscos de temperatura.

Y los vientos fuertes y los climas o ambientes fríos, pues son también factores desencadenantes.

8 Huye de los ambientes cargados de humo.

Y si fumas, reduce o elimina el consumo de tabaco porque la nicotina puede provocar que aparezcan más capilares en tu piel.

9 Modera el consumo de bebidas alcohólicas.

Incluso las pequeñas cantidades de alcohol producen vasodilatación y pueden provocar una intensa ruborización.

10 No abuses de las comidas picantes.

Evita los alimentos muy picantes o los platos demasiado condimentados, especialmente cuando están calientes, pues también pueden provocar la vasodilatación de los capilares sanguíneos.