ROSÁCEA

La rosácea es un trastorno inflamatorio crónico y recurrente de la piel que afecta generalmente la zona facial (pómulos, nariz, mentón y frente) en personas de mediana edad. Aunque sus manifestaciones son variadas, se caracteriza por una reactividad cutánea incrementada con frecuentes episodios de enrojecimiento facial (cuperosis) que se acompaña de granos de contenido a menudo purulentos.

Causas

La causa de la rosácea no es conocida. No obstante, se sabe que es un trastorno más frecuente en mujeres, entre los 30 y 60 años, y que tiene un componente hereditario. Los individuos de piel clara tienen más predisposición a sufrir rosácea que las personas de piel oscura.

Síntomas

Los individuos con rosácea generalmente presentan episodios frecuentes y repentinos de enrojecimiento facial desencadenados por múltiples estímulos, tanto psíquicos (vergüenza, nerviosismo, etc.) como físicos (cambios de temperatura, ejercicio físico, exposición al sol). En una etapa más avanzada suelen aparecer granos, predominantemente en los pómulos pero también en la frente, nariz y barbilla.

La evolución de las lesiones puede dar lugar a una piel de superficie irregular, con dilataciones visibles de los vasos sanguíneos (telangiectasias) y, en casos graves, grandes proliferaciones y deformaciones de la nariz y del mentón (fimas).

En algunas personas puede coexistir una afectación de la piel de los párpados y producir blefaritis (inflamación del párpado) y conjuntivitis, con molestias oculares asociadas.

Hay una serie de factores que incrementan la frecuencia e intensidad de los episodios de enrojecimiento y el cuadro asociado de rosácea. Entre ellos se encuentran:

- Ingesta de alcohol
- Comidas picantes o muy calientes
- Exposición al frío y al viento
- Exposición al sol o cambios repentinos de temperatura
- Uso de cosméticos (especialmente aquellos que contienen sustancias irritantes)
- Estados de ansiedad y nerviosismo

- Algunos medicamentos como los corticoides orales y tópicos y algunos fármacos vasodilatadores

Recomendaciones generales/Tratamiento médico

Hay diversos tratamientos disponibles para la rosácea que, pese a no conseguir la curación completa de la enfermedad, pueden ayudar a controlarla.

1. En primer lugar, debe intentar evitarse o minimizar los factores desencadenantes conocidos (ver apartado previo). El uso de fotoprotectores, sobre todo durante el verano, es muy recomendable.
2. El uso de antibióticos tópicos y de otros fármacos con propiedades antiinflamatorias es útil para controlar los brotes leve-moderados de rosácea.
3. Cuando los brotes son más graves, pueden ser útiles tratamientos orales con derivados de las tetraciclinas u otros antibióticos con propiedades antiinflamatorias.
4. Las dilataciones vasculares (telangiectasias) pueden ser tratadas con éxito mediante Luz Intensa Pulsada o Láser de Neodimio-Yag.
5. Algunas secuelas de rosácea sobre todo de la nariz (rinofimas), pueden ser tratados con láseres ablativos (láser CO2).

Tratamiento Natural

Complementos alimenticios:

Estrategia terapéutica natural:

1. Muchos de estos pacientes presentan hipoclorhidria. Varios factores, incluyendo preocupación, depresión, estrés) puede reducir la acidez gástrica. En estos pacientes, se podría indicar suplementación con ingredientes que aumenten la producción de ácido clorhídrico, como la betaína.
2. Se observa también una elevación en *H. pylori* gástrico. El enrojecimiento se puede deber al efecto de la gastrina o de los péptidos intestinales vasoactivos.
3. Si el paciente también presenta cefaleas tipo migraña, podría existir una alergia alimentaria.
4. Puede haber una importante deficiencia en varias de las vitaminas del compejo B, por mala absorción o por mala nutrición.

Suplementación:

- Complejo vitamínico B: **Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution)**
- Enzimas pancreáticas, que ayudan a reducir la inflamación: **Digest Basic (Enzymedica)**.
- **Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution):** Los ácidos grasos esenciales restauran la barrera cutánea.

- **Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution):** Los ácidos grasos Omega 3 tienen propiedades antiinflamatorias que reducen el enrojecimiento y la hinchazón, principales problemas en la piel con rosácea.
- **Betaína HCL (Enzymedica).**
- Seguir protocolos de erradicación de *H. pylori*, si existe infección.

Tratamiento tópico:

A la hora de recomendar cosmética, se le podría recomendar lo siguiente:

- El masaje suave con aceite de oliva dos o tres veces por semana, en forma circular, ayuda a mejorar los síntomas de la rosácea y a retardar su aparición.
- La limpieza de la cara con un algodón empapado en una solución que se prepara con una cucharada de vinagre de manzana diluido en un vaso de agua antes de dormir.
- Utilizar jabones suaves 100% naturales como el de manzanilla para lavar suavemente la piel del rostro.
- Las compresas con té de manzanilla o té de tomillo frío ayudan a desinflamar y a evitar infecciones en la piel.
- Pepino: el pepino es un gran desinflamante de la piel en la rosácea. Aplique rebanadas de pepino sobre la piel del rostro durante cinco minutos. Las cremas preparadas con pepino son igualmente útiles.

Crema regeneradora de Tepezcohuite (Nutrinat): El tepezcohuite ayuda a reestablecer los niveles naturales de la piel, es decir, aporta propiedades hidratantes y cicatrizantes.