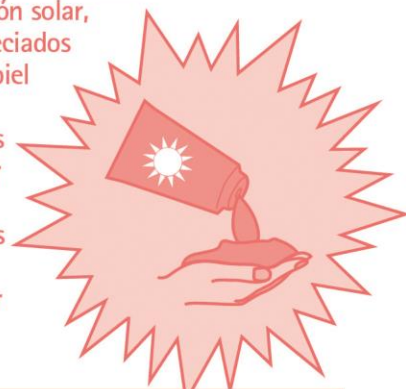


Consejos para prevenir y tratar la piel sensible por presión

La importancia de actuar en los primeros síntomas

Una piel sensible con rojeces es aquella que reacciona de forma anómala frente a estímulos habituales externos e internos como: alimentación inadecuada, estilo de vida urbano, sobreexposición solar, cambios bruscos de temperatura, consumo de bebidas calientes, alcohol y alimentos especiados y estimulantes, situaciones de estrés o emocionales y cambios hormonales. Este tipo de piel reactiva alterna episodios de normalidad con otros de irritación con enrojecimiento, sequedad e incluso descamación y erupciones. En este contexto se enmarcan la cuperosis y la eritrosis, fenómenos que, sin llegar a ser considerados patologías, se caracterizan por problemas de microcirculación en los vasos sanguíneos de la piel facial. Si durante la aparición de los primeros síntomas no se toman las medidas preventivas necesarias, éstos pueden evolucionar a rosácea. La rosácea sí es una patología caracterizada por un enrojecimiento crónico con presencia de telangiectasias en el rostro y afecta a un 10 por ciento de la población, principalmente mujeres.



Recomendaciones

Si usted tiene la piel sensible, EVITE CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA, baños de vapor y en general todas las situaciones que provocan vasodilatación facial, porque éstas constituyen un importante factor desencadenante de este problema de salud.

Para una correcta prevención ES RECOMENDABLE EL USO DIARIO DE FOTOPROTECTORES que protejan frente a radiaciones UVA, UVB e IR, de factor de protección medio (SPF=20) o alto (SPF=50+) según sea necesario. De esta forma también retardará el fotoenvejecimiento celular. A su vez, esta medida debe combinarse con la limitación del tiempo de exposición al sol.

Trate de NO EXPONERSE A SUSTANCIAS PROCEDENTES DE LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL, como humo, tabaco, etc.

MODERE LA INGESTA DE COMIDAS MUY PICANTES y/o especiadas, alcohol, cafeína y alimentos como chocolate, nueces, almendras y quesos curados, ya que pueden provocar enrojecimiento facial. Así mismo, mantener una dieta rica en verduras y frutas ayuda a prevenir este tipo de situaciones.

Preste mucha atención al elegir los productos para el cuidado diario de su piel: DEBE EVITAR LOS PRODUCTOS COSMÉTICOS ABRASIVOS, exfoliantes y aquellos que contengan alcohol, mentol, hierbabuena y/o aceite de eucalipto, para minimizar la irritación de la piel.

TAMBIÉN DEBE EVITAR LOS PRODUCTOS cosméticos demasiado oleosos; utilice sólo productos que limpien por emulsión (leches limpiadoras, geles de baño, champús) y/o por absorción y adsorción (aguas micelares). Trate de aportar a su higiene elementos hidratantes y calmantes.

Lávese la cara con agua tibia, evitando las temperaturas extremas. NO USE CEPILLOS, ESPONJAS, EVITE FROTARSE Y/O MASAJEARSE LA PIEL, así como los peelings con sustancias químicas irritantes y las limpiezas faciales con vapor, ya que favorecen la irritación de la piel sensible.

LOS PROBLEMAS EMOCIONALES, DE ANSIEDAD Y DE ESTRÉS FAVORECEN LA APARICIÓN DE ROJECES en las pieles sensibles. Por tanto, prevenir y abordar correctamente estas situaciones le ayudará a minimizar sus efectos sobre su piel.

EVITE EL USO PROLONGADO DE CREMAS O POMADAS CON CORTICOIDES tópicos, corticoides sistémicos y fármacos vasodilatadores.

SI LOS SÍNTOMAS PERSISTEN a pesar de adoptar las diferentes medidas preventivas, DEBE ACUDIR AL DERMATÓLOGO, que determinará cuál es el tratamiento más adecuado dependiendo de la extensión de las lesiones y de la evolución de la enfermedad.

Preguntas frecuentes

Z

¿A qué es debido que tenga la piel tan sensible?

Independientemente de los factores evitables que pueden desencadenar que los pequeños capilares sanguíneos se dilaten, existen causas no evitables como las patologías que afectan a la circulación periférica (la hipertensión arterial o la diabetes), el historial familiar de cuperosis o la exposición a sustancias que provienen de la contaminación ambiental (humo, dióxidos, plomos, tabaco...).

¿Las rojeces son contagiosas?

Tanto la rosácea como el resto de sus fases previas no se consideran enfermedades infecciosas y no hay evidencia de que puedan ser contagiadas por contacto con la piel o por la inhalación de bacterias.

¿Este cuadro de piel sensible empeorará con la edad?

No se puede predecir cómo progresará, aunque se ha observado que los síntomas tienden a ser cada vez más severos si no se adoptan medidas preventivas y, en caso necesario, con tratamiento.

¿Qué tipo de productos cosméticos debo utilizar si tengo cuperosis?

Para el cuidado facial son válidos los productos destinados a pieles sensibles con enrojecimiento que nos permitan mejorar la microcirculación cutánea, calmar la piel y tonificar las paredes de los vasos sanguíneos.

Después de la limpieza del rostro, ¿que tipo de productos debo utilizar?

Tras una correcta limpieza es necesario aportar nutrientes a la piel con el fin de que ésta conserve plenamente su función de barrera frente a agentes desencadenantes de rojeces. Las pieles con más tendencia a desarrollar cuperosis poseen una elevada predisposición a la pérdida transepidérmica de agua, lo que favorece la falta de elasticidad. Por ello deben aplicarse productos que sean capaces de evitarla. Además, muchos de los productos cosméticos destinados a pieles sensibles suelen incluir filtros solares para proteger la piel de las agresiones externas, así como activos con propiedades calmantes, vasoconstrictoras, descongestivas e hidratantes.

La cuperosis de mi rostro es bastante pronunciada. ¿Existe algún otro tratamiento?

La limpieza, hidratación y protección facial hacen referencia a la prevención frente a la aparición de nuevas capilares sanguíneos dilatados. Pero para tratar lesiones vasculares faciales existen técnicas médico-estéticas como tratamientos láser, electrocoagulación, esclerosis...

¿Se puede utilizar maquillaje en una piel con rosácea?

Sí, pero debe usarse una base de maquillaje ligera, hidratante y no oleosa. Existen bases de maquillaje, cremas con color y barras correctoras, que unifican el tono de la piel y cubren el enrojecimiento y los vasos dilatados presentes en estas pieles sensibles.



NUEVO
Serum
Anti-Rojeces
con efecto anti-edad

letiSR
Piel Sensible con Rojeces

Fórmula concentrada y ultra-reparadora:

- Frescor y alivio inmediato del disconfort facial
- Ayuda a reducir el enrojecimiento facial
- Efecto anti-edad: favorece la síntesis de colágeno (redensificación cutánea)

leti
laboratorios

Cód.: 32697083

Si quiere más información puede consultar a su farmacéutico de confianza.