



## Puntos importantes sobre la rosácea

- La rosácea provoca enrojecimiento y sarpullido en la piel, por lo general en la nariz y las mejillas. También puede causar problemas en los ojos.
- Los síntomas pueden aparecer y desaparecer y hay ciertas cosas, como pasar tiempo bajo el sol o estar estresado, que los pueden causar.
- Si bien no hay una cura para la rosácea, generalmente se puede controlar con tratamientos.
- Los tratamientos pueden incluir cosas que se pueden hacer en casa, como usar cremas limpiadoras para piel sensible y bloqueador solar, así como medicamentos.

## ¿Qué es?

### ¿Qué es la rosácea?

La rosácea es una afección crónica de la piel que provoca enrojecimiento y sarpullido en la piel, por lo general en la nariz y las mejillas. También puede causar problemas en los ojos.

### ¿A quién le puede dar?

### ¿A quién le puede dar rosácea?

A cualquier persona le puede dar rosácea, pero es más frecuente en las siguientes personas:

- adultos de edad mediana y adultos mayores;
- mujeres, pero cuando los hombres la desarrollan, tiende a ser más grave;
- personas de piel clara, pero podría no diagnosticarse con tanta frecuencia en las personas con piel más oscura, ya que resulta más difícil observar los síntomas en la piel oscura.

### ¿Cuáles son los síntomas?

### ¿Cuáles son los síntomas de la rosácea?

La mayoría de las personas solo presentan algunos de los síntomas de la rosácea y estos son diferentes en cada persona. Si bien esta afección dura mucho tiempo, a menudo, la rosácea se va y regresa entre momentos en los que hay brotes y períodos en los que no se presentan síntomas.

Los síntomas de la rosácea incluyen:

- **Enrojecimiento de la cara**, por lo general en la nariz y las mejillas. Con el tiempo, la cara puede permanecer roja o ruborizarse durante períodos de tiempo más prolongados. También puede sentir hormigueo o ardor y la piel enrojecida se puede volver áspera y escamosa.
- **Sarpullido**. Puede presentar protuberancias rojas o llenas de pus y granos (espinillas) que se parecen al acné.
- **Vasos sanguíneos visibles**. Por lo general, estos se presentan como líneas rojas delgadas en la nariz y las mejillas.
- **Piel más gruesa**, especialmente en la nariz. Este es uno de los síntomas más graves y afecta principalmente a los hombres.
- **Irritación en los ojos**. En lo que se llama rosácea ocular, los ojos presentan irritación, enrojecimiento, picazón, lagrimeo o sequedad. Es importante visitar a un proveedor de atención médica si se presenta algunos de estos síntomas en los ojos. Si no se tratan, estos pueden provocar daños en los ojos y pérdida de la vista.

Con frecuencia, la rosácea afecta el centro de la cara, pero en casos poco comunes también puede afectar otras partes del cuerpo, como los lados de la cara, las orejas, el cuello, el cuero cabelludo y el pecho.

## ¿Cuáles son las causas?

## ¿Cuáles son las causas de la rosácea?

Los médicos no saben qué ocasiona la rosácea, pero es probable que tanto los genes como cosas en el entorno tengan cierta función en la afección.

## ¿Hay alguna prueba?

¿Hay alguna prueba para la rosácea?

No hay una prueba específica para la rosácea. Los médicos le examinarán la piel y los ojos, y también averiguarán su historial médico. Su médico puede solicitar algunas pruebas para descartar otras afecciones.

## ¿Cómo se trata?

# ¿Cómo se trata la rosácea?

No hay una cura para la rosácea, pero hay formas de que su piel se sienta y se vea mejor. La mayoría de las personas reaccionan bien a una combinación de medicamentos y medidas de autocuidado. Pueden transcurrir tres meses o más para ver los resultados.

Los objetivos del tratamiento son:

- Controlar los síntomas.
- Evitar que empeore la rosácea.
- Mejorar la calidad de vida.

Su tratamiento puede incluir:

- **Medicamentos**, como cremas y ungüentos para tratar el enrojecimiento y el rubor, y medicamentos orales para casos más graves. Las personas con irritaciones en los ojos podrían necesitar usar gotas o ungüentos oftálmicos.
- **Terapias con láser y fototerapias (con luz)** para ayudar a reducir los vasos sanguíneos, logrando que sean menos visibles, y para ayudar a afinar la piel que se ha puesto demasiado gruesa.
- **Cirugía**, si es necesario extraer piel engrosada.

## ¿Quién lo puede tratar?

### ¿Quién puede tratar la rosácea?

La rosácea es tratada principalmente por:

- Dermatólogos, que se especializan en afecciones de la piel, el cabello y las uñas.

Otros proveedores de atención médica que pueden contribuir a su cuidado incluyen:

- Profesionales de la salud mental, que ayudan a las personas a lidiar con dificultades en sus vidas sociales y profesionales que podrían ser el resultado de sus afecciones médicas.
- Oftalmólogos, que se especializan en el tratamiento de trastornos y enfermedades de los ojos.

## Cómo adaptarse

### Cómo adaptarse a la rosácea

Además de visitar al médico con regularidad, hay varias cosas que puede hacer para aliviar las molestias de la rosácea y evitar brotes. Los siguientes consejos le pueden ayudar a vivir mejor con

esta afección.

**Aprenda cuáles son sus factores desencadenantes.** Muchas personas con rosácea descubren que hay ciertos factores, o elementos desencadenantes, que empeoran los síntomas. Escriba cuáles son las cosas que cree que empeoran la rosácea en su caso.

Algunos factores desencadenantes son:

- Estar bajo el sol.
- Tener estrés emocional.
- Estar afuera cuando hace mucho calor o frío, o hay vientos fuertes.
- Hacer ejercicios extenuantes (intensos).
- Consumir alcohol.
- Tomar baños de agua caliente.
- Consumir alimentos picantes o comidas y bebidas muy calientes.

**Trate su piel con cuidado.** Lávese la cara con productos limpiadores hechos para piel sensible y huméctela con regularidad.

**Protéjase la piel del sol.** Use diariamente un bloqueador con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 30 o más, hecho especialmente para la cara.

**Esté atento al enrojecimiento o al ardor de los ojos.** Si presenta alguna irritación en los ojos, visite a su médico de inmediato.

**Obtenga apoyo.** Tener una afección crónica como la rosácea puede ser difícil y también puede aumentar el riesgo de ansiedad y depresión. Muchas personas con rosácea, especialmente las que presentan cambios en la piel, informan que esto afecta su vida social. Si tiene problemas emocionales, acuda a un profesional de la salud mental o únase a un grupo de apoyo en línea o en persona.

## Más información

### Para más información