

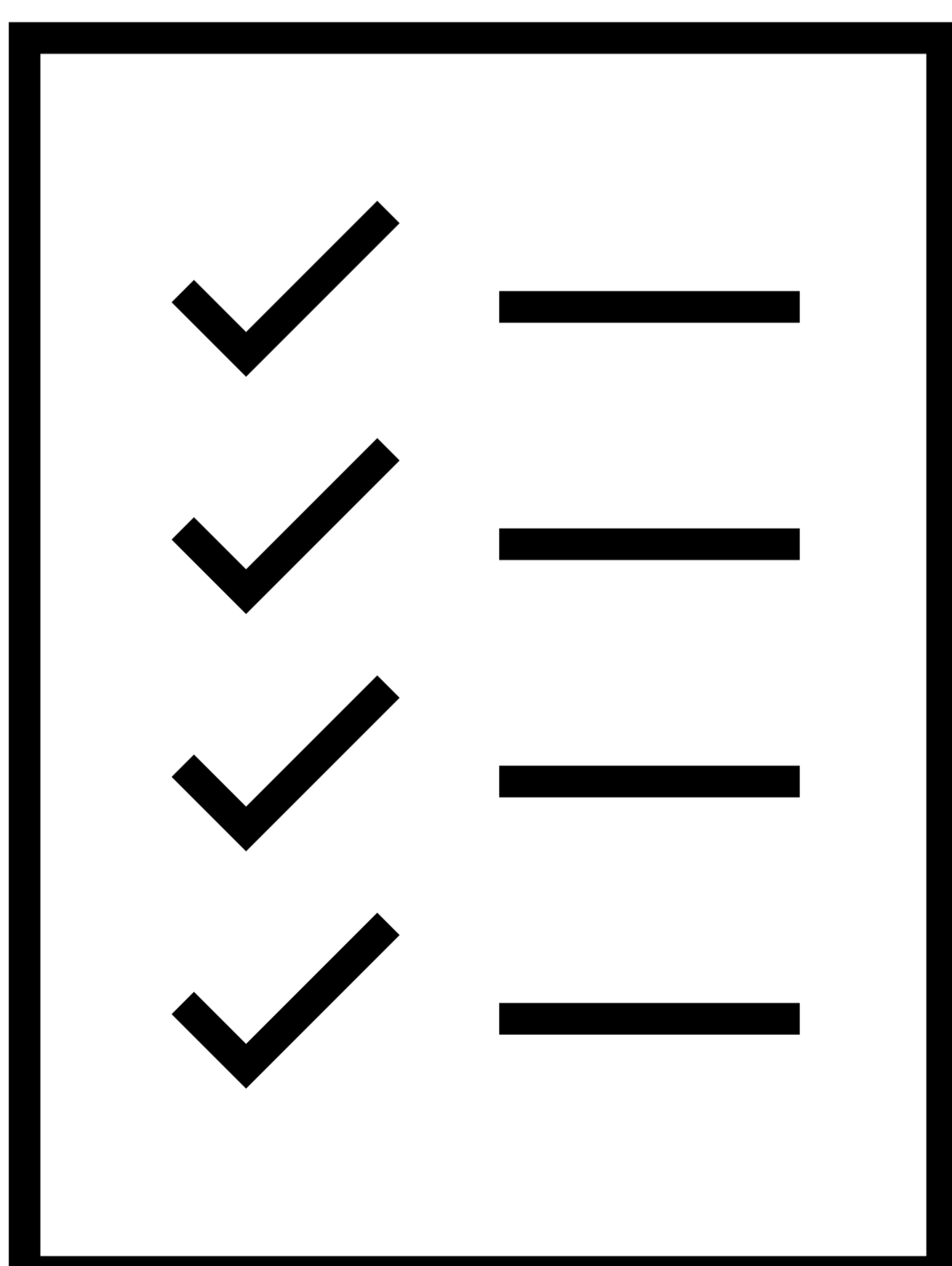


GUÍA DE CUIDADOS DE LA PIEL PARA PACIENTES CON ROSÁCEA

Dra Fernández-Guarino
Dermatóloga

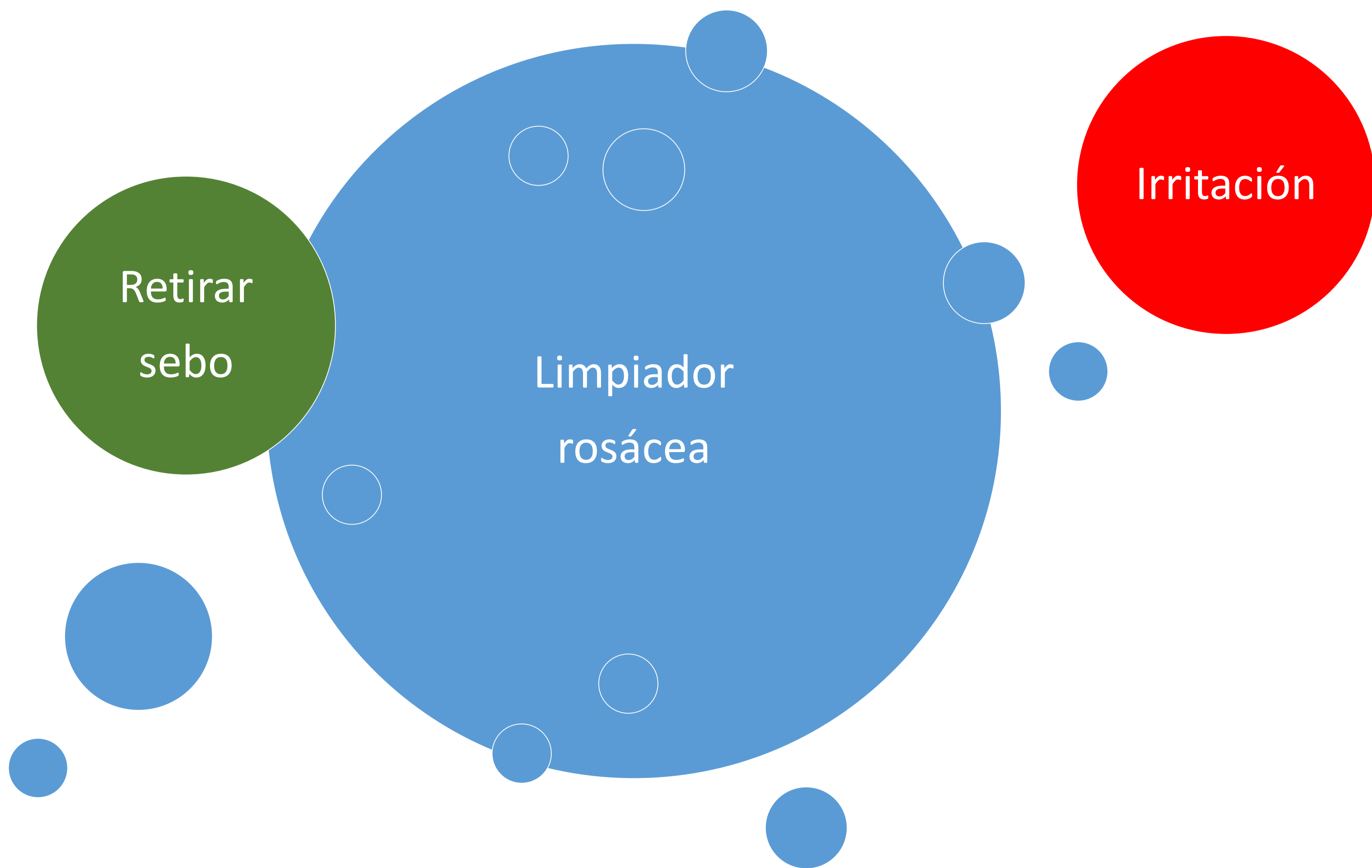
ÍNDICE

1. Lista de imprescindibles_____ 2
2. ¿Cómo elegir un limpiador en pieles con rosácea?_____ 3
3. ¿Qué hacer en los brotes?_____ 4
4. ¿Qué cremas utilizar en los brotes?_ 5
5. Cómo recuperar la normalidad tras el brote_____ 6
6. Precaución siempre_____ 7
7. Contacto_____ 8

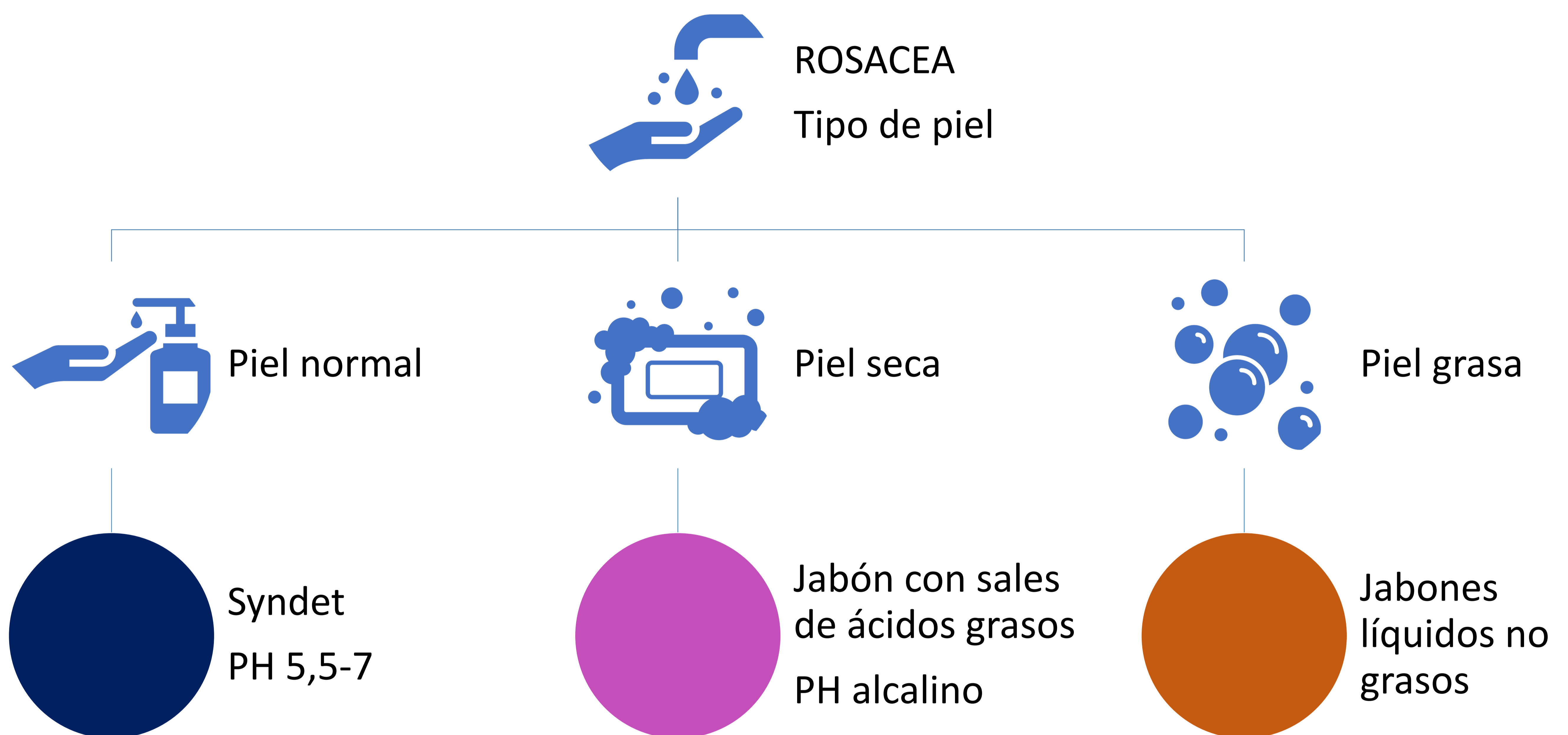


LISTA DE IMPRESCINDIBLES

- LIMPIADOR FACIAL
- HIDRATANTE DE PIEL SENSIBLE
- PROTECCIÓN SOLAR
- MAQUILLAJE O COSMÉTICO



CÓMO ELEGIR UN LIMPIADOR EN PIELES CON ROSÁCEA



¿QUÉ HACER EN LOS BROTES?

1. Discontinuar los cosméticos durante al menos 2 semanas.
2. Evitar las cremas o limpiadores que no sean específicas de piel sensible.
3. Evitar las fragancias y los cosméticos con fragancias en la cara.
4. Evitar las cremas con principios activos antiedad o antiacné como el peróxido de benzoilo y los ácidos, como retinoico, glicólico o salicílico.
5. Utilizar limpiador suave no graso.
6. Utilizar hidratante sencilla para piel intolerante y no grasa.
7. Evitar la fricción o irritación o los procedimientos en la cara.
8. Protección solar, evitar la exposición solar intensa



¿QUÉ CREMAS UTILIZAR EN LOS BROTES?

1. Es posible que no puedas utilizar ninguna, no pasa nada.
2. Vaselina pura o líquida es una opción hasta que mejore la tolerancia de las cremas.
3. Busca cremas adecuadas para los brotes de combinación de aceites y agua. Evita las cremas muy grasas o muy acuosas.
4. Pueden combinarse con protección solar, en general un factor 30.
5. Pueden añadir color o pigmento para la cobertura de las lesiones.

CÓMO RECUPERAR LA NORMALIDAD TRAS EL BROTE

1. Utilizar preferiblemente cremas de piel sensible sin grasas o de adquisición en farmacias.
2. Introducir gradualmente las cremas por la noche probándolas antes en una pequeña zona de la cara, de aproximadamente 2 centímetros de diámetro. Tras tres o cuatro días sin irritación aplicar en toda la cara excepto en párpados.
3. Empezar por las hidratantes y posteriormente las "antiedad".
4. Dejar para el final los ácidos, como el retinoico o retinol, glicólicos o salicílico.
5. Introducir el maquillaje de forma gradual, en el siguiente orden: máscara de pestañas, delineador de ojos, polvos o colorete y sombras de ojos.

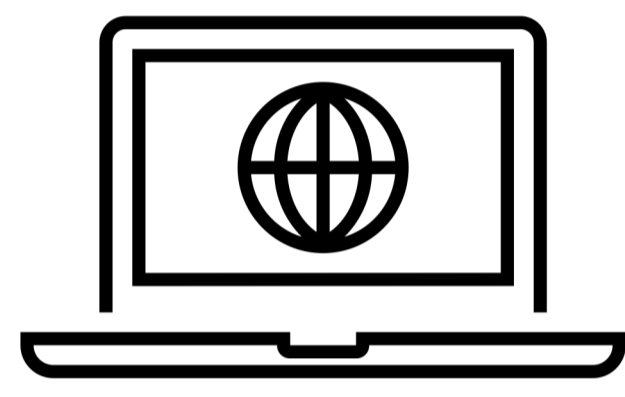


PRECAUCIÓN SIEMPRE

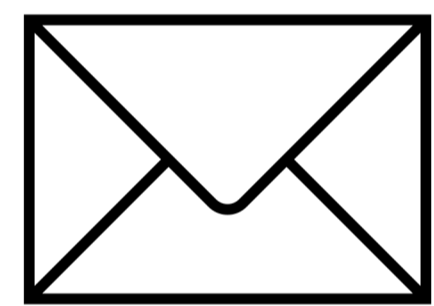
- EVITAR CALOR EXTREMO EN LA CARA
- PROCEDIMIENTOS FACIALES
 - Peelings, limpiezas, avisar de que se tiene piel sensible.
- CONTORNO DE OJOS
 - Adaptado a piel sensible, la piel del ojo es muy fina y las pacientes pueden sufrir blefaritis.
- MAQUILLAJE O COSMÉTICO
 - Adecuados a piel sensible, evitar marcas de baja calidad.
- EVITAR FRICCIÓN EN LA CARA
 - Jerseys de cuello alto, bufandas, sombreros, hebillas metálicas.
- EVITAR IRRITACIÓN EXTERIOR
 - Esquí, navegar, aire en la cara.
- EVITAR COSMÉTICOS CON IRRITANTES
 - Disolventes: acetona, alcohol.
 - Penetrantes: propilenglicol, ácidos.
 - Biocidas: formaldehído
 - Protector solar: PABA, benzofenonas.
 - Aromas: mentol, alcanfor.



Madri derma



[Madri derma.com](https://www.madri derma.com)



info@madri derma.com

