

Sin un tratamiento adecuado y el control de los factores desencadenantes, los síntomas visibles e invisibles de la rosácea pueden empeorar con el tiempo. Identifica los desencadenantes y haz un seguimiento de ellos para ayudar a minimizar los brotes.

DESENCADENANTE

¿QUÉ PUEDES HACER?

Exposición solar



Utilizar diariamente un protector solar con SPF 30 o superior y evitar la luz solar directa

Temperaturas extremas



Cubre tu rostro cuando hace viento y frío. Evita el agua muy caliente, lávate siempre con agua tibia

Algunos productos cosméticos



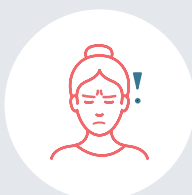
Elige cosméticos adecuados a tu tipo de piel. Evita los cosméticos con alcohol, fragancias, oleosos, exfoliantes agresivos y aquellos ingredientes que hagan reaccionar tu piel

Ejercicio intenso



Para evitar el acaloramiento, haz ejercicio durante periodos más cortos y menos intensos. Haz ejercicio cuando la temperatura sea más fresca y ten una spray de agua fresca a mano para refrescarte el rostro

Estrés y estados de ánimo



Céntrate en tu salud para controlar el estrés. Sigue una dieta equilibrada y asegúrate de dormir lo suficiente. Prueba técnicas de respiración profunda y estira tus músculos para relajarte

Alimentos picantes, bebidas calientes y/o alcohólicas



Utiliza un diario de los alimentos que consumes para saber qué desencadena tu rosácea y poder evitarlo

Referencias: American Academy of Dermatology Association. How to Prevent Rosacea Flare-Ups. Disponible en: <https://www.aad.org/public/diseases/rosacea/triggers/prevent>. Último acceso: Diciembre 2022; American Academy of Dermatology Association. Rosacea Skin Care Tips. Disponible en: <https://www.aad.org/public/diseases/rosacea/triggers/tips>. Último acceso: Diciembre 2022; DermNet NZ. Rosacea: Symptoms, Causes, and Management. 2022. Disponible en: <https://dermnetnz.org/topics/rosacea>. Último acceso: Diciembre 2022; Huynh TT. Am Health Drug Benefits. 2013;6(6):348-354; Schaller M, et al. Br J Dermatol. 2017;176(2):465-471.