

Las personas con rosácea frecuentemente tienen piel muy sensible; muchas reportan irritación o erupciones causadas por nuevos productos. Así pues, el cuidado de la piel es una parte esencial del régimen de tratamiento para rosácea. Hay varios principios en este cuidado de la piel:

Limpiadores

- “Menos es más”. Use tan pocos limpiadores/humectantes/productos como sea posible para eliminar la posibilidad de irritación y permitir la fácil identificación de un nuevo irritante.
- Use productos hipoalergénicos, no-comedónicos (que no tapen los poros) y libres de fragancias.
- Los enjuagues de peróxido de benzoílo y ácido salicílico, así como los retinoides tópicos, pueden ser muy irritantes para que usted los pueda usar, y en esto se distingue de los pacientes con acné. Use un limpiador sin detergente o solamente agua clara para lavar su cara. Una alternativa es un enjuague basado en azufre, tal como enjuague de azufre 5%/sulfacetamida sódica 10% prescrito por su médico. Puede no ser necesario usarlo todos los días, especialmente si experimenta resequeidad excesiva.
- Si usted tiene piel reseca, puede que no sea necesario lavar su cara a menos que tenga piel de combinación (seca/grasosa) o si usa cosméticos o cremas durante el día. Si elige lavar su cara, use una crema fría (que no tape los poros), un limpiador humectante suave o un jabón sin detergente para remover los cosméticos.
- Lave la cara una o dos veces al día con agua fría.
- No use trapos, esponjas de lufa u otros exfoliantes abrasivos.
- Aplique un humectante en los 3 minutos luego de que lave la cara para ayudar a atrapar la humedad.

Humectantes

- Escoja un humectante que sea hipoalergénico, no-comedónico (que no tape los poros) y libre de fragancias.
- Si tiene enrojecimiento de la piel significativo, puede que le sea útil un humectante con tinte. Estos humectantes pueden contener tinte verde, lo cual contrarresta el tono rojizo de su piel y reduce la apariencia de piel inflamada.
- Es importante usar un humectante con filtro solar durante el día. Escoja uno que contenga un filtro solar físico (dióxido de titanio u óxido de zinc) en vez de un filtro solar químico (los cuales pueden irritar la piel).
- Siempre que use un producto nuevo se recomienda que lo aplique en una zona pequeña del cuello o a un lado de la cara por una semana antes de usarlo en toda la cara y así determinar si causará irritación.

Notas de su doctor