



¿Qué es la

Rosácea?



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



La rosácea es una **dermatosis inflamatoria crónica** caracterizada por episodios de enrojecimiento, sensibilidad marcada, ardor y, en algunos casos, aparición de pápulas y pústulas.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



SE ORIGINA POR UNA COMBINACIÓN DE FACTORES

FISIOPATOLÓGICOS
AMPLIAMENTE ESTUDIADOS:

- **Disregulación inmune**
(incremento de péptidos antimicrobianos como catelicidina)
- **Hiperreactividad neurovascular** (respuestas exageradas de vasodilatación)
- **Disbiosis cutánea**, incluyendo proliferación aumentada de *Demodex folliculorum*
- **Disfunción** de la barrera epidérmica
- **Factores genéticos y ambientales**
- La rosácea sí es controlable, pero requiere manejo guiado por dermatología.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



Tipos clínicos de Rosácea

Como dermatóloga, identifico el subtipo predominante para individualizar tu tratamiento:



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



ROSÁCEA ERITEMATO- TELANGIECTÁSICA

- Flushing recurrente
- Vasos visibles
- Sensación de calor o ardor

ROSÁCEA PÁPULO- PUSTULOSA

- “Granitos” similares al acné
- Inflamación persistente



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



ROSÁCEA FIMATOSA

- Engrosamiento progresivo de la piel
- Principalmente en nariz (rinofima)

ROSÁCEA OCULAR

- Ojos rojos, secos, ardorosos
- Sensación de cuerpo extraño



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

Factores desencadenantes

reconocidos por la evidencia

Numerosos estudios del **National Rosacea Society (NRS)** y la **American Academy of Dermatology (AAD)** han identificado “triggers” consistentes en la mayoría de pacientes.

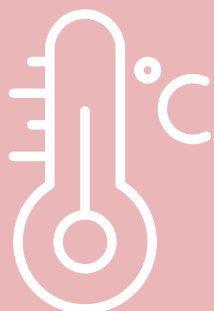


VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



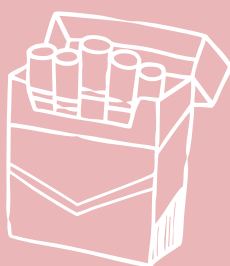
Comida picante



Cambios extremos
de temperatura



Estrés



Tabaco

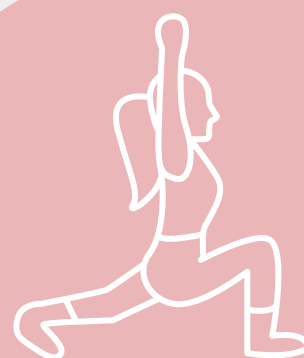
Factores desencadenantes de **ROSÁCEA**



Alcohol



Cosméticos
inadecuados



Cosméticos
inadecuados



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

DESENCADENANTES TÉRMICOS

- Ambiente caluroso
- Duchas o bebidas muy calientes
- Cocinar frente al fuego

DESENCADENANTES DIETÉTICOS

- Alcohol, especialmente vino tinto
- Alimentos picantes
- Chocolate y cacao caliente
- Comidas con glutamato monosódico (MSG)
- Alimentos ricos en histamina (tomate, espinaca, berenjena, quesos curados, embutidos, mariscos)



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



DESENCADENANTES EMOCIONALES

- Estrés agudo
- Ansiedad
- Ejercicio de alta intensidad sin ventilación

DESENCADENANTES TÓPICOS

- Cosméticos irritantes, fragancias, alcohol



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



Alimentación recomendada para

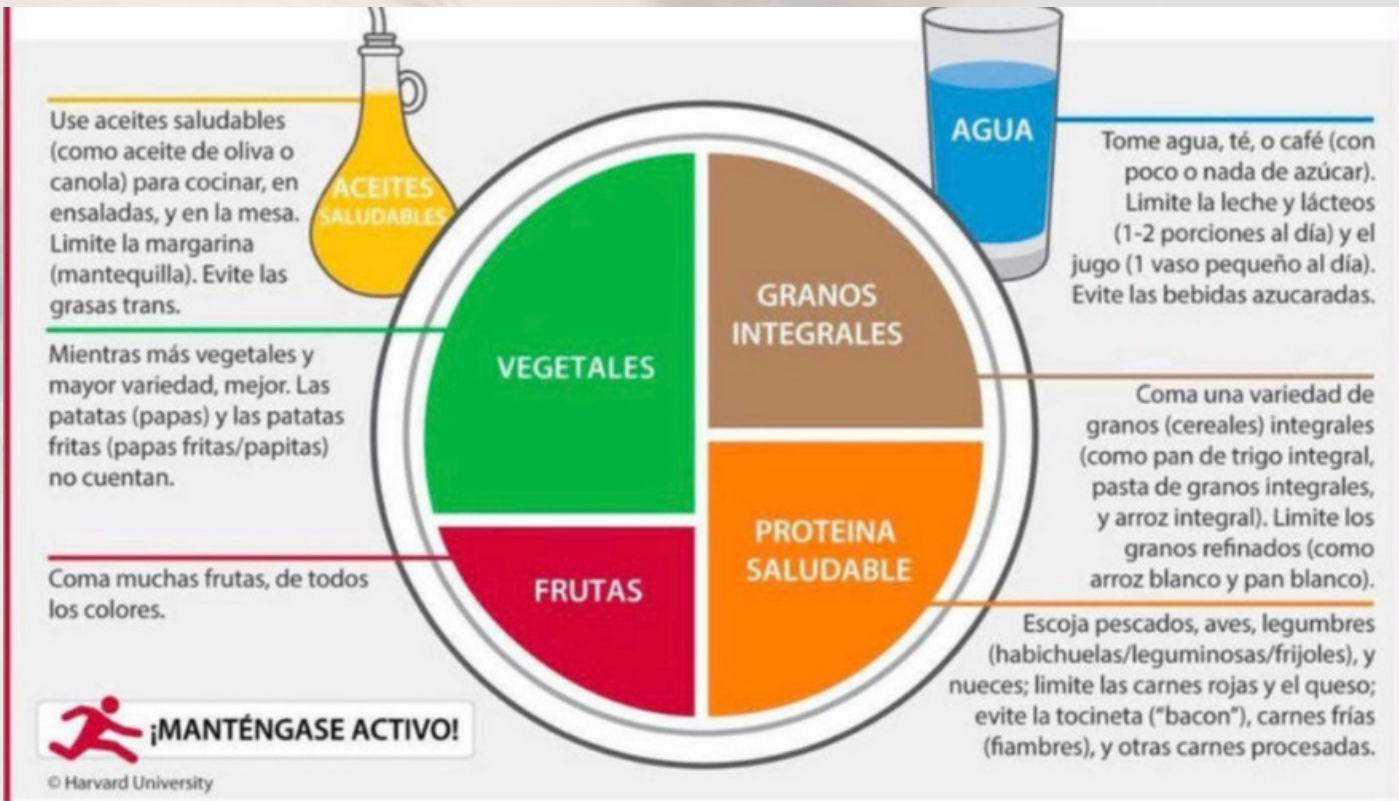
pacientes con rosácea

(Basado en evidencia de nutrición
antiinflamatoria y de reducción de
flushing neurovascular.)



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



ROSACEA DIET FOOD LIST

A4 | US LETTER | PDF PRINTABLE | INSTANT DOWNLOAD

ROSACEA DIET
food list

Healthy Fats - Avocados - Olive Oil - Flaxseeds - Chia Seeds - Walnuts - Almonds - Fatty Fish - Fish Oil - Eggs - Dark Chocolate - Sesame Paste - Coconut Oil	Whole Grains - Brown Rice - Quinoa - Wild Rice - BuckWheat - Millet - Amaranth
Fruits - Blueberries - Strawberries - Raspberries - Blackberries - Cherries - Apples - Pears - Watermelon - Cantaloupe - Honeydew Melon - Bananas - Mango - Grapefruit - Papaya	Lean Proteins - Salmon - Sardines - Mackerel - Herring - Trout - Skinless Chicken Breast - Turkey Breast
Cruciferous Vegetables - Broccoli - Cauliflower - Brussels Sprouts - Cabbage - Carrots - Sweet Potatoes - Pumpkin - Spinach - Kale - Swiss Chard - Lettuce - Cucumber - Zucchini - Celery - Asparagus - Green Beans	Herbs & Spices - Turmeric - Ginger - Chamomile - Holy Basil - Oregano - Thyme - Rosemary
Beverages - Coconut Water - Aloe Vera Juice - Cucumber-Infused Water - Lemon Water - Chamomile Tea - Ginger Tea - Turmeric Tea - Peppermint Tea - Rooibos Tea - Almond Milk - Oat Milk	Dairy Alternatives - Greek Yogurt - Kefir - Goat's Milk - Sheep's Milk - Aged Cheeses - Almond Milk - Coconut Milk

ROSACEA DIET
food list

Healthy Fats - Avocados - Olive Oil - Flaxseeds - Chia Seeds - Walnuts - Almonds - Fatty Fish - Fish Oil - Eggs - Dark Chocolate - Sesame Paste - Coconut Oil	Whole Grains - Brown Rice - Quinoa - Wild Rice - BuckWheat - Millet - Amaranth - Oats (Certified Gluten-Free) - Barley - Farro - Rye
Fruits - Blueberries - Strawberries - Raspberries - Blackberries - Cherries - Apples - Pears - Watermelon - Cantaloupe - Honeydew Melon - Bananas - Mango - Grapefruit - Papaya	Lean Proteins - Salmon - Sardines - Mackerel - Herring - Trout - Skinless Chicken Breast - Turkey Breast - Lentils - Chickpeas - Quinoa - Tofu (Organic & Non-GMO) - Tempeh - Egg Whites
Cruciferous Vegetables - Broccoli - Cauliflower - Brussels Sprouts - Cabbage - Carrots - Sweet Potatoes - Pumpkin - Spinach - Kale - Swiss Chard - Lettuce - Cucumber - Zucchini - Celery - Asparagus - Green Beans	Herbs & Spices - Turmeric - Ginger - Chamomile - Holy Basil - Oregano - Thyme - Rosemary - Cilantro - Dill - Parsley - Cinnamon - Cumin - Fennel - Cardamom
Beverages - Coconut Water - Aloe Vera Juice - Cucumber-Infused Water - Lemon Water - Chamomile Tea - Ginger Tea - Turmeric Tea - Peppermint Tea - Rooibos Tea - Almond Milk - Oat Milk	Dairy Alternatives - Greek Yogurt - Kefir - Goat's Milk - Sheep's Milk - Aged Cheeses - Almond Milk - Coconut Milk - Oat Milk - Cashew Milk - Macadamia Nut Milk - Soy Milk - Goat Cheese - Feta

BONUS INCLUDED



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

ALIMENTOS CON EFECTO ANTIINFLAMATORIOS

- Frutas ricas en antioxidantes: berries, kiwi, manzana
- Verduras de hoja (si se toleran; cada paciente es distinto)
- Brócoli, zanahoria, zapallo
- Té verde **frío** (no caliente)
- Especias antiinflamatorias: cúrcuma + pimienta negra

FUENTE DE OMEGA-3

La literatura respalda que disminuyen la inflamación neurovascular.

- Salmón, sardinas, atún
- Nueces, linaza y chía

ALIMENTOS QUE FORTALECEN LA MICROBIOTA INTestinal

Una microbiota equilibrada reduce la inflamación sistémica que impacta la piel.

- Yogurt natural sin azúcar
- Kéfir
- Kombucha
- Chucrut, kimchi



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



Cuidados dermatológicos esenciales

recomendado por especialistas



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

1

Limpieza

Utilizar limpiadores **syndet**, sin perfume, sin alcohol, sin exfoliantes físicos.

Evitar completamente cepillos electrónicos.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

2

Hidratación

Indispensable incluso en piel grasa.
Prefiero fórmulas con:

- Ceramidas
- Niacinamida
- Centella asiática
- Prebióticos cutáneos

Estos restauran la barrera epidérmica y disminuyen el ardor.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

3

Fotoprotección

La luz UV y la radiación de calor empeoran la rosácea.

Indicar:

Fotoprotector mineral (físico)

FPS 50

- Sin fragancia
- Reaplicación cada 3 horas



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

4

Evitar irritantes tópicos

Como especialista, recomiendo evitar:

- Alcohol
- Mentol
- Eucalipto
- Retinol fuerte
- AHA/BHA en concentraciones altas
- Vitamina C muy ácida



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

5

Compresas frías o gel packs

Ayudan a disminuir flushing
en minutos.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

6

Actividad física inteligente

Ejercicio moderado +
ambientes ventilados.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

Tratamientos médicos que utilizamos en dermatología

(Explicación para el paciente, sin
nombres comerciales.)



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

TÓPICOS SEGÚN SUBTIPO

- Metronidazol
- Ivermectina
- Ácido azelaico
- Sulfacetamida sódica + azufre
- Brimonidina u oximetazolina para controlar eritema persistente

ORALES (CUANDO SE REQUIEREN)

- Doxiciclina en dosis antiinflamatorias
- Isotretinoína en casos seleccionados (pápulo-pustulosa severa o refractaria)



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



PROCEDIMIENTOS DERMATOLÓGICOS

Realizados exclusivamente por
especialista:

- **Láser vascular** (reduce telangiectasias y flushing)
- **Luz pulsada IPL** (cuando está indicada y con parámetros correctos)
- • Tratamientos para disbiosis cutánea según evaluación



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



Lo que NO debe hacer un paciente con rosácea

Desde la perspectiva clínica, esto afecta gravemente tu evolución:



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

- 
- ✗ • No usar corticoides tópicos (salvo indicación médica puntual).
 - ✗ • No automedicar antibióticos.
 - ✗ • No exfoliar la piel con scrubs o dermarollers.
 - ✗ • No seguir rutinas de internet sin validación profesional.
 - ✗ • No exponerse al sol sin fotoprotección.
 - ✗ • No consumir bebidas o comidas muy calientes.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



Mitos que aclarar como dermatóloga



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

 **Mito**

“La rosácea es alergia.”

Realidad clínica 

Es una enfermedad
inflamatoria neurovascular.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



"El sol mejora la rosácea."

Realidad clínica



La empeora
significativamente.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



"La rosácea es acné."

Realidad clínica



Son entidades distintas,
aunque pueden coexistir.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



"Debe evitarse el maquillaje."

Realidad clínica



Se permite maquillaje non-comedogénico y suave.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



Señales de alerta que requieren consulta inmediata



VESO

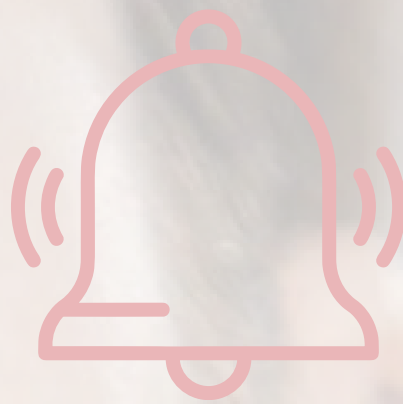
DERMATOLOGÍA INTEGRAL

- 
- Dolor ocular, visión borrosa o ardor persistente
 - Empeoramiento progresivo pese a tratamiento
 - Brotes intensos o aparición de nódulos
 - Engrosamiento de la piel de la nariz o mejillas



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



Recuerda

TU PIEL NO TE DEFINE.

La rosácea es tratable y **no estás solo/a**. Con constancia, alimentación adecuada y un plan guiado todo mejora y juntos trabajaremos porque así sea.

Gracias por elegirme como tu dermatóloga.

– Con amor, **Dra. Veso**



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL