

NOTA DE PRENSA

Madrid, 25 de junio de 2013



Carretas, 14 8º F 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

Prevenir y tratar las rojeces de la piel, fundamental para evitar problemas mayores

- **La piel sensible que presenta rojeces es aquella que reacciona de forma anómala frente a estímulos habituales internos y externos como pueden ser una alimentación inadecuada, la sobreexposición solar, los cambios bruscos de temperatura, etc.**
- **Aunque una piel con rojeces no puede considerarse una patología si no se previene o trata puede evolucionar a problemas como la rosácea, enfermedad que afecta a un 10 por ciento de la población, principalmente mujeres.**
- **La Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica una de sus entregas de la campaña *Recomendaciones SEFAC a la población* a ofrecer consejos prácticos para prevenir y tratar estas alteraciones.**

La piel sensible que presenta rojeces es aquella que reacciona de forma anómala frente a estímulos habituales internos y externos como pueden ser una alimentación inadecuada, la sobreexposición solar, los cambios bruscos de temperatura, el consumo de alcohol, el estrés y la ansiedad, cambios hormonales, etc. Este tipo de piel alterna episodios de normalidad con otros de irritación con enrojecimiento, sequedad e, incluso, descamación y erupciones. En este contexto se enmarcan fenómenos como la **cuperosis y la eritrosis**, que aunque no pueden considerarse patologías sí pueden evolucionar si no se previenen y tratan adecuadamente hacia otros problemas más serios como **la rosácea, que sí es una patología que se caracteriza por un enrojecimiento crónico en el rostro y que afecta a un 10 por ciento de la población, principalmente mujeres.**

Para favorecer esta prevención, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) ha editado una nueva entrega de su serie *Recomendaciones SEFAC a la población*. Se trata de una nueva ficha a disposición de los profesionales y la población en general con **consejos e información práctica destinada a conocer y tratar la piel sensible con rojeces.**

Entre los factores que pueden influir en tener una piel sensible se encuentran desde aquellos que son evitables e influyen en la dilatación de los pequeños capilares sanguíneos hasta los que están relacionados con patologías como la hipertensión arterial y la diabetes. Además, también influyen los antecedentes familiares o la exposición a la contaminación ambiental.

Para prevenir y tratar los episodios de rojeces y evitar que pasen a mayores es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- **Evitar cambios bruscos de temperaturas**, baños de vapor y, en general, todas las situaciones que provoquen vasodilatación facial.
- Usar de forma diaria **fotoprotectores**.
- No exponerse a sustancias procedentes de la **contaminación ambiental** (humo, tabaco, etc.).
- **Moderar la ingesta de comidas picantes**, así como el alcohol, la cafeína y alimentos como el chocolate, frutos secos y quesos curados.
- Seguir una **dieta rica en frutas y verduras**.
- **Evitar productos cosméticos abrasivos** y los que sean demasiado oleosos.
- **Utilizar productos que limpien por emulsión** (leches limpiadoras, geles de baño...) y por absorción y adsorción (aguas micelares).
- Lavar la cara con agua tibia y **evitar frotarse o masajearse la piel**.
- Evitar el uso prolongado de cremas o pomadas con **corticoides**.

Además, es importante tener en cuenta que **los problemas emocionales como el estrés y la ansiedad favorecen la aparición de rojeces en las pieles sensibles**, por lo que el correcto abordaje de estas situaciones minimizará sus efectos en la piel.

En caso de que las medidas preventivas no tengan resultados, sería necesario acudir al dermatólogo para determinar cuál sería el tratamiento más adecuado en cada caso. Tampoco hay que olvidar que aunque los problemas de piel son impredecibles, los síntomas tienen a ser más severos con la edad si no se previenen y tratan.

Esta nueva entrega de la campaña *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, se une a las **más de cincuenta fichas difundidas por SEFAC desde 2008**. La nueva ficha, patrocinada por Leti, **está disponible para su descarga en PDF en www.sefac.org/documentos**, con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o su contenido la difusión que estimen conveniente.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con más de 2.100 asociados y ocho delegaciones, que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en www.sefac.org.

Para más información, contactar con Mario Vaíllo en mvaillo@sefac.org / comunicacion@sefac.org o en los teléfonos 691 763 892 y 91 522 13 13.

