

Rosácea y alimentación

La rosácea es una afección de la piel que cursa con enrojecimiento facial. Aunque es una condición dermatológica, algunos desencadenantes alimentarios pueden influir en los brotes.

QUÉ SABER



Afección de la piel

Cursa con enrojecimiento facial, sobre todo en mejillas.



Condición crónica

Tiende a cursar en brotes.



Desencadenantes

Algunos alimentos pueden favorecer los brotes.



Muy individual

Los desencadenantes varían de una persona a otra.



Abordaje dermatológico

El tratamiento corresponde al dermatólogo.



La dieta acompaña

Puede ayudar a reducir brotes, no a curarla.

La rosácea es una afección dermatológica cuyo tratamiento corresponde al dermatólogo. La alimentación puede ayudar a identificar y evitar desencadenantes personales de los brotes, pero no cura la enfermedad. Los desencadenantes son muy individuales.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Identificar desencadenantes

Estas orientaciones generales acompañan el manejo de la rosácea, junto con el tratamiento dermatológico.

ORIENTACIONES GENERALES



Observa tus brotes

Identifica qué alimentos parecen influir.



Desencadenantes frecuentes

Picante, alcohol o bebidas muy calientes en algunas personas.



Comida real

Base de una alimentación antiinflamatoria.



Sin restricciones innecesarias

Evitar solo lo que a ti te afecta.



Con el dermatólogo

Coordinar con el tratamiento médico.



Individual

Cada persona tiene sus propios desencadenantes.

Esta ficha es divulgativa. La rosácea debe ser tratada por un dermatólogo. La alimentación es un apoyo para identificar desencadenantes personales, que varían mucho entre personas. No retires alimentos sin necesidad.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.