CUPEROSIS

La cuperosis es una alteración vascular de ciertos vasos sanguíneos (arteriolas y vénulas) debido a la pérdida de elasticidad de éstos.

Cuando esta pérdida es importante, los vasos afectados quedan permanentemente dilatados y se aprecian a través de la piel en forma de filamentos conocidos como telangiectasias o arañas vasculares. Éstas suelen ser visibles en el rostro principalmente en mejillas, aletas de la nariz y mentón. Este fenómeno puede aparecer de forma esporádica aunque puede empeorar gradualmente e incluso volverse permanentes.
La cuperosis se manifiesta sobre todo en mujeres con pieles claras y finas. Estas pieles son más débiles y se protegen peor debido a su delgadez, a una mala pigmentación y a una pobre secreción sebácea.

Si estas pieles no se cuidan eficazmente pueden desembocar a la larga en una rosácea; la cuperosis es la manifestación que causa el problema estético y la rosácea es la patología que puede causar además picores, sequedad y picazón y es más difícil de tratar. Como parte de las pieles sensibles y reactivas, algunas presentan enrojecimientos y pequeños vasos sanguíneos visibles en el rostro, a menudo de forma transitoria aunque este fenómeno puede empeorar gradualmente y las manifestaciones cutáneas pueden volverse permanentes.

No todas las pieles delicadas tienen por qué sufrir de esta manifestación. Sólo surge por agotamiento de la piel por diferentes factores internos y externos.

- Factores ambientales: calor, frío, viento y cambios bruscos de temperatura.
- Trastornos digestivos.
- Exceso de ingestión de alcohol, alimentos picantes, tabaco...
- Estrés continuado
- Algunas enfermedades como diabetes, trastornos hepáticos y digestivos como el *Helicobacter Pylori*, rosácea y *Demodex folliculorum* (ácaros del folículo piloso).
- Cosméticos inadecuados, como por ejemplo los jabones demasiado detergentes que pueden dañar la poca secreción sebácea que tienen e impiden o dificultan la acción protectora del pH natural de la piel.

Los cuidados para estas pieles tanto interna como externamente, van a estar dirigidos principalmente a fortalecer su estructura y a protegerla para mejorar su funcionamiento interno.

Una alimentación rica en:

- Frutas y verduras que contengan vitamina c, que ayuda a formar colágeno. Éste es fundamental para la elasticidad de los vasos.
- Frutos secos variados, sin abusar porque son muy oleosos. Entre 3 y 6 unidades diarias de almendras, nueces, avellanas... Aportan junto con las verduras valiosísimos oligoelementos (minerales) imprescindibles para las reacciones bioquímicas de los tejidos y que mejoran muchísimo su funcionamiento.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Proteínas de buena calidad, sin abusar de la carne. Introducir más pescado, legumbres y cereales integrales. Estas proteínas reforzarán las paredes de los vasos sanguíneos.
- Grasas de buena calidad: aceite de oliva o de semillas de primera presión en frío, frutos secos, aguacates…

Complementos alimenticios

Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova): Los nutrientes antioxidantes como las vitaminas A, C y E, evitan la sequedad del cutis y ayudan a retrasar el envejecimiento celular. Además, la vitamina C refuerza el sistema inmune y favorece la síntesis de colágeno para mantener la firmeza de la piel.

Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos esenciales restauran la barrera cutánea.

Uso tópico

El masaje suave con aceite de oliva dos o tres veces por semana, en forma circular, ayuda a mejorar los síntomas de la rosácea y a retardar su aparición.
La limpieza de la cara con un algodón empapado en una solución que se prepara con una cucharada de vinagre de manzana diluido en un vaso de agua antes de dormir.
Utilizar jabones suaves 100% naturales como el de manzanilla para lavar suavemente la piel del rostro.
Las compresas con té de manzanilla o té de tomillo frío ayudan a desinflamar y a evitar infecciones en la piel.
Pepino: el pepino es un gran desinflamante de la piel en la rosácea. Aplique rebanadas de pepino sobre la piel del rostro durante cinco minutos. Las cremas preparadas con pepino son igualmente útiles.