



O, PARA SER EXACTOS, TU PIEL ACUSA EL IMPACTO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS QUE TE ATENAZAN Y PUEDE REFLEJARLAS EN FORMA DE DERMATITIS, MELASMA, ROSÁCEA... EL DR. FERNANDO ORDÁS TE CUENTA CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN TU PIEL Y CÓMO TRATARLAS.

# Tu piel también se EMOCIONA



EL DR. FERNANDO ORDÁS, ESPECIALISTA EN DERMATOLOGÍA MEDICOQUIRÚRGICA Y VENEREOLÓGIA y creador de la clínica que lleva su nombre (y una de las tres clínicas de referencia de la Seguridad Social para la atención de casos especialmente difíciles, junto a la Clínica Teknon de Barcelona y la Clínica Universitaria de Navarra) tiene claro que "muchos de los problemas de piel están asociados a situaciones emotivas sin resolver, traumas, inseguridades o períodos de tiempo especialmente estresantes. Son manifestaciones indicadoras de que algo en nuestra forma de hacer está siendo nocivo para el organismo. De ahí que muchas de estas enfermedades no remiten con los tratamientos o se vuelven a reproducir con el tiempo, debido a que proceden de las características personales del individuo y de un patrón de conducta erróneo que dificulta la recuperación absoluta".

## ASÍ AFECTAN LAS EMOCIONES A TU PIEL

Los efectos más comunes se pueden resumir en picor, descamación y rojeces. Las psicopatologías más frecuentes con secuelas de trastornos psicodermatológicos son la ansiedad, la depresión, el delirio y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). El Dr. Ordás explica qué efectos sobre la piel provocan determinados sentimientos negativos:

**Rubor espontáneo:** puede indicar ira o vergüenza. Y en algunos casos las manchas sobre la piel pueden expresar mala relación con personas de nuestro entorno.

**Rosácea:** puede deberse a un sentimiento de querer apartar a los demás de nosotros por alguna causa: "no soy atractiva, no te acerques a mí".

**Melasma:** puede estar relacionado con episodios pasados en los que se ha sentido vergüenza, humillación, sentimiento de que abusan de nosotros o bien rencor.

**Psoriasis:** puede corresponder a un sentimiento de rechazo o también de haber sido abandonados por una persona que representa nuestra fuente de afecto (algún miembro de tu familia, etc).

## Cómo afrontar...

# ...Cuperosis

### QUÉ ES

- Se trata de capilares venosos vasodilatados que se vuelven visibles y crean una red de telangiectasias que se traducen en manchas rojizas en la zona media del rostro.
- Se localizan fundamentalmente en la nariz, pómulos y barbilla. Puede afectar a cualquier persona aunque son más frecuentes en mujeres y en personas con la piel clara y sensible.
- Se desconoce la causa que provoca su aparición pero sí que existen una serie de factores que la favorecen como los cambios extremos de temperatura, los corticoides, el abuso del tabaco, el estrés o la menopausia.

### TRATAMIENTO

- La cuperosis se elimina definitivamente con el Láser Decolorante Pulsado. Este tipo de láser tiene afinidad con el color rojo (con la hemoglobina) y cuando se dispara sobre el capilar el color rojo absorbe la energía del láser, rompe el endotelio (la capa interna que recubre el vaso sanguíneo) y provoca el colapso del vaso.
- El organismo se ocupa de reabsorber los vasos sanguíneos dañados, hasta que desaparecen sin dejar rastro. El tratamiento es definitivo, ese vaso sanguíneo nunca vuelve a aparecer, pero sí pueden dilatarse otros nuevos, por lo que habrá que seguir unas pautas para prevenir que vuelva la cuperosis.

### + INFO

- El número de sesiones se decide en función de la cantidad de telangiectasias y de cada piel, pero la media está entre 1 y 3, en intervalos de 30 días.
- Cada sesión dura unos 15 minutos y, tras la aplicación del láser, es normal que la piel quede un poco enrojecida e incluso puede aparecer algún pequeño hematoma, que se reabsorberá en pocos días y que se puede disimular con maquillaje.



## Cómo afrontar...

## ...Melasma

## QUÉ ES

- Son manchas con forma de mapa que se sitúan habitualmente en pómulos, frente y labio superior.
- Aparecen por varias causas, la principal es de tipo hormonal bien por embarazos o por uso de anticonceptivos. El uso de algunos medicamentos fotosensibilizantes también puede favorecer su aparición.
- Pero el estrés es una de las causas principales de la aparición de este tipo de pigmentación irregular y la causa principal de que aparezcan rebotes del problema. Es muy importante aprender a controlar nuestras emociones para evitar su reaparición.
- El melasma es más frecuente en las mujeres que en los hombres pero no es un problema exclusivamente femenino como se suele creer. En los países latinoamericanos es muy frecuente encontrar hombres con melasma.

## TRATAMIENTO

- En Clínica Ordás se trata el melasma con un peeling denominado Peeling Doble. Es una combinación personalizada de cosmética con sustancias químicas que, gracias a su acción intensiva, eliminan las capas superficiales de la epidermis y la renuevan.
- El tratamiento se inicia en consulta con la aplicación de una mascarilla, que se deja actuar dos horas, y que tiene una elevada concentración de agentes despigmentantes, como ácido kójico y retinoico, además de coenzima Q 10.
- Después, hay que seguir el tratamiento en casa unas tres semanas utilizando cremas formuladas con los mismos ingredientes que la mascarilla pero en dosis más pequeñas. Estas cremas se aplican por la noche.
- Finalizado el tratamiento, las capas de piel son sustituidas por otras nuevas de aspecto más joven y mejor textura, donde las manchas se muestran mucho más difuminadas.

## + INFO

- El precio del tratamiento contra el melasma es de 700 €.

## Cómo afrontar...

## ...Rosácea

## QUÉ ES

- Se produce por una alteración en la circulación de la piel del rostro, pero aunque se suele confundir en su fase inicial, evoluciona de una forma diferente a la cuperosis.
- Se trata de una enfermedad crónica inflamatoria de la piel de la cara, que se localiza fundamentalmente en las mejillas y en el dorso nasal. Cuando la rosácea se agrava puede incluso acarrear la aparición de lesiones pustulosas que llegan a confundirse con el acné.
- Entre las alteraciones que provoca están: eritema, la presencia de pápulas y pústulas y la aparición de telangectasias.
- Las causas de su aparición son muchas y variadas como la predisposición genética, los factores ambientales y nutricionales, la exposición solar, la aplicación de medicamentos tópicos, etc.
- Suele pasar por varias fases: primero comienza con una inflamación y enrojecimiento de la cara en determinadas situaciones, como el estrés o los cambios bruscos de temperatura, después se dilatan los capilares (en esta fase puede confundirse con la cuperosis) y en una fase más avanzada pueden aparecer foliculitis por todo el rostro.

## TRATAMIENTO

- Con la aparición de los primeros síntomas se puede realizar un tratamiento tópico con fármacos y cosméticos para seguir en casa. Cuando las lesiones se han agravado, se puede recurrir a antibióticos. El tratamiento dependerá del tipo de rosácea que se padezca, por eso es tan importante el diagnóstico certero:
  - Rosácea gramulomatosa:** tetraciclina combinada con isotretinoína en las dosis adecuadas.
  - Rosácea esteroidea:** tetraciclina.
  - Rosácea edematosa:** isotretinoína.
  - Rosácea congluta:** isotretinoína asociada a corticoides tópicos u orales.
  - Telangectasias:** se tratan con láser y se borran definitivamente.

## + INFO

- No existen soluciones definitivas a la rosácea, sin embargo tras el tratamiento tópico se consigue una mejora sustancial que se mantiene durante una temporada.



## Cómo afrontar...

# ...Psoriasis

### QUÉ ES

- Una enfermedad crónica de la piel que produce lesiones escamosas en forma de placas rojas inflamadas en diversas zonas del cuerpo.
- Se localiza principalmente en los codos, las rodillas y el cuero cabelludo, pero puede aparecer en cualquier parte del cuerpo. El nivel de gravedad puede variar notablemente.
- Puede manifestarse a cualquier edad, pero muchos pacientes la desarrollan en torno de los 20 a los 30 años. Hay una incidencia máxima de la enfermedad durante el final de la adolescencia y a principios de los 20 años, y una segunda cota máxima hacia los 50 años.

### TRATAMIENTO

- La duración puede variar, pero en la mayoría de pacientes la sucesión de remisiones y exacerbaciones puede durar muchos años, e incluso toda la vida.

### + INFO

Si se aborda la psoriasis y se trata de una forma adecuada, muchas de las personas afectadas pueden gozar de una buena calidad de vida.

## DÓNDE

Clinica Ordás Dermatología-Estética. C/ Padre  
Damián 37. 28036 Madrid. Tel. 913 43 14 32.  
[www.clinicaordas.com](http://www.clinicaordas.com)

## Cómo afrontar...

# ...Dermatitis atópica

### QUÉ ES

- También conocida como eccema, es un trastorno crónico de la piel caracterizado por erupciones pruriginosas y escamosas.
- Se debe a una reacción de hipersensibilidad (similar a la alergia) en la piel, que lleva a una inflamación prolongada. Esta inflamación ocasiona picazón y descamación. El rascado y la irritación prolongada pueden hacer que la piel se vuelva gruesa y que adquiera una textura como la del cuero.
- El eccema es más común en bebés y normalmente estos casos se resuelven a la edad de 3 años. En los adultos, se presenta usualmente como una afección repetida o prolongada. Las personas con eccema a menudo tienen antecedentes de afecciones alérgicas como asma o rinitis alérgica, pero los factores emocionales influyen muchísimo en su desarrollo y desaparición. Los siguientes factores pueden empeorar los síntomas de eccema: piel reseca, exposición a irritantes ambientales, exposición al agua, estrés y cambios de temperatura.
- Sus principales síntomas son ampollas que supuran y forman costras, áreas de la piel secas y curtidadas, secreción y

### TRATAMIENTO

- Varía según la etapa de las lesiones. Se debe evitar cualquier cosa que empeore los síntomas (la lana, la lanolina...).
- La piel reseca suele empeorar la afección. Se recomienda un contacto mínimo con el agua y usar poco jabón al bañarse o ducharse. Tras el baño, hay que "atrapar" la humedad aplicando una crema lubricante sobre la piel aún húmeda.
- Los cambios en la temperatura y el estrés pueden provocar sudoración y empeorar la situación.
- El tratamiento de lesiones exudativas puede incluir lociones calmantes, jabones suaves o compresas húmedas.
- Las lociones suaves antipruríticas o los corticosteroides tópicos pueden calmar las áreas menos severas o en proceso de cicatrización, así como las lesiones reseca y escamosas.
- Las áreas crónicas se tratan con cremas a base de alquitrán, antiinflamatorios e ingredientes que lubriquen la piel. En casos graves, se usan corticosteroides sistémicos.
- En algunos casos se pueden prescribir inmunomoduladores tópicos (IMT), que no contienen corticosteroides.