



# CUPEROSIS

## ¿QUÉ ES?

La cuperosis es la dilatación de los vasos capilares que irrigan la piel, normalmente en forma de ramificaciones o en tela de araña. Está relacionado con problemas de microcirculación, y aparece en diferentes zonas de la cara: mejilla, nariz y cuello.

El aspecto de “mancha rojiza difuminada” se hace más latente cuando hay factores externos que empeoran la microcirculación: bebidas alcohólicas, calor, picantes, café, alcohol, tabaco, sol, stress, nervios,...

Suele ser más frecuente en mujeres con piel clara y sensible y suele tratarse de una condición hereditaria. También es frecuente en mujeres de mayor edad, con piel más fina y frágil. La piel más oscura no suele tener este tipo de problema, más estético que fisiológico.

## ¿POR QUÉ OCURRE?

Las paredes de los capilares expanden pero no vuelven a su tamaño habitual debido a que éstos tienen un problema de elasticidad. Es así como los capilares se hacen visibles y le dan ese aspecto rojizo o “mancha roja difuminada”.

## ¿TIENE QUE VER CON LA ROSÁCEA?

El aspecto de algunos síntomas puede ser parecido (rojez) pero en la cuperosis no es transitoria y no suele haber incremento de temperatura en la zona afectada y la piel no presenta alteraciones en el tejido ni bioquímicas.

## ¿TIENE CURA?

La cuperosis puede mejorar con ciertos productos cosméticos, no solo que “camuflen” el aspecto de la piel, sino que mejoren la elasticidad de la piel.

## ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

- Toma de antioxidantes vía oral.
- Toma de productos que mejoren la microcirculación.
- Evitar factores desencadenantes (exposición solar, cambios bruscos de temperatura, dieta).
- Utilizar fotoprotectores adecuados.
- En este caso, sería recomendable un protector solar facial en gel crema oil free, de absorción rápida.

## ¿QUÉ FACTORES LA EMPEORAN?

**Sol:** los rayos UV afectan a la elasticidad de las paredes de los vasos capilares y también de la piel.

**Cambios bruscos de temperatura:** frío y calor, hace que los capilares, que ya padecen problemas de elasticidad, se vean más afectados, no pueden contraerse y expandirse con la misma capacidad. A la larga estos cambios bruscos hacen que el daño de los capilares sea irreparable y se acentúe más la cuperosis.

Dieta **picante** y/o **alcohol**.

**Tabaco:** su efecto negativo se debe a la falta de oxígeno en los capilares y también a su efecto negativo sobre la Vitamina C. Un fumador, debería tomar siempre un suplemento en vitaminas antioxidantes o una suplementación de vitamina C para evitar que la elasticidad de los vasos capilares se vea afectada.

## ¿CÓMO CUIDAR LA CUPEROSIS?

Es importante establecer unas pautas:

**Higiene:** lavado con mousse o jabón suave (si tienes la piel grasa) o leche desmaquillante en pieles secas y sensibles.

**Por la mañana:** cuidado de belleza habitual, que puede ser sérum/ampollas y crema de tratamiento hidratante con algún regenerador + protector solar + maquillaje para disimular rojezes.

**Por la noche:** desmaquillar, aplicar sérum y crema de tratamiento habitual.

Incorporar un antioxidante adecuado junto a productos que mejoren la circulación, normalmente de tipo natural, puede ser una ayuda extra para la piel.