

# ¿Cómo maquillarse la cara cuándo se sufre de dermatitis atópica?

## Primera etapa: el material<sup>1</sup>

Puedes comenzar utilizando:

- Base hidratante (crema o bálsamo)<sup>1</sup>
- Fondo de maquillaje fluido<sup>1</sup>
- Esponja (sin látex en caso de alergia)<sup>1</sup>
- Polvos mosaico-translúcidos (excepto en caso de eccema grave)<sup>1</sup>
- Lápiz corrector de cejas<sup>1</sup>
- Máscara para ojos y pieles sensibles<sup>1</sup>
- Lápiz y barra de labios<sup>1</sup>
- Agua termal<sup>1</sup>



Una crema hidratante con color puede bastar para unificar la tez en ausencia de eccema.<sup>1</sup>

En caso de eccema en la cara, después de aplicar el tratamiento recomendado por su médico tratante **puede emplearse un fondo de maquillaje más espeso**, o incluso compacto, para ocultar las lesiones.<sup>1</sup>

Para unificar el tono, **se puede utilizar un fondo de maquillaje corrector fluido**, efectuando toquecitos con una esponja.<sup>1</sup>

Ten en cuenta:

- En caso de alergia al látex, optar por una esponja de maquillaje sin látex.<sup>1</sup>
- No olvidar limpiar y cambiar la esponja periódicamente.<sup>1</sup>

## Segunda etapa: sublimar el rostro

Para fijar el maquillaje y matificar la piel, **utilizar los polvos mosaico-translúcidos.**<sup>1</sup>



- Impregnar un pincel grueso con los polvos y a continuación, sacudirlo sobre el dorso de la mano para quitar el excedente.<sup>1</sup>
- Fijar y matificar aplicando los polvos mosaico-translúcidos sobre todo el rostro y el cuello.<sup>1</sup>

**Lo que hay que tener en cuenta:** en caso de eccema grave, evitar usar polvos, ya que, al resecar la piel, pueden aumentar el picor.<sup>1</sup>

## Sublimar la mirada

En el caso de los párpados, es preferible esperar a que **el eccema se haya curado antes de aplicar sombra de ojos y pestañina**, que siempre deben pertenecer a una gama para "pieles sensibles".<sup>1</sup>

## ¿Cómo desmaquillar y limpiar la piel?

El desmaquillado puede hacerse con una loción micelar o una leche limpiadora no perfumada, pero, aunque la mención "sin aclarado" figure en la etiqueta, es preferible aclararla con agua. **Acabar el desmaquillado vaporizando un agua termal en spray puede resultar agradable.**<sup>1</sup>

El desmaquillado de los ojos:

- Para una mayor suavidad, pulverizar agua termal sobre el algodón antes de aplicar un gel desmaquillante suave. El agua aporta frescura y compacta las fibras de algodón, por lo que la sensación de suavidad es mayor.<sup>1</sup>
- Si deseas ahorrar tiempo y el maquillaje de los ojos es ligero, puedes usar un desmaquillante facial.<sup>1</sup>

## El desmaquillado y la limpieza de la cara

Es mejor desmaquillarse usando los dedos, ya que resulta menos irritante que la fricción del algodón.<sup>1</sup>



Trucos:

- Elegir pañuelos de papel muy suaves, ya que el contacto con la piel será más agradable.<sup>1</sup>
- Para aumentar la suavidad de los pañuelos, pulverizar una fina bruma de agua termal antes de aplicarlos en la cara.<sup>1</sup>

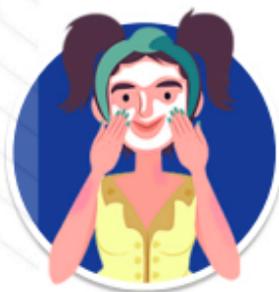
## Evita factores que empeoren los síntomas, como:<sup>2</sup>

- Alimentos, como el huevo, que puedan causar una reacción alérgica en niños muy pequeños.<sup>2</sup>
- Irritantes, como lana y lanolina.<sup>2</sup>
- Jabones o detergentes fuertes, al igual que químicos y disolventes.<sup>2</sup>
- Cambios súbitos en la temperatura corporal y el estrés, lo cual puede causar sudoración.<sup>2</sup>
- Desencadenantes que causan síntomas de alergia.<sup>2</sup>



Al lavarse o bañarse:

- Exponer la piel al agua durante el menor tiempo posible. Los baños cortos con agua fresca son mejores que los baños prolongados con agua caliente.<sup>2</sup>
- Usa limpiadores y geles de baño suaves para el cuerpo en lugar de los jabones regulares.<sup>2</sup>
- No frotes ni seques tu piel con demasiada fuerza ni por mucho tiempo.<sup>2</sup>
- Aplica cremas lubricantes, lociones o ungüentos en la piel mientras aún esté mojada después de bañarte. Esto ayudará a atrapar la humedad en su piel.<sup>2</sup>



**¡Sigue estas recomendaciones y muévete por tu salud!**

## Referencias:

1. Pierre Fabre Eczema Foundation. Eczema: El Maquillaje Y Los Cuidados Para La Cara. [Consultado 13 noviembre 2023]. Disponible en: <https://www.pierrefabreeczemafoundation.org/es/recibir-acompanamiento/consejos-practicos/belleza/eczema-maquillaje-y-cuidados-para-la-cara>
2. Medline Plus. Dermatitis atópica. (Revisado 18 noviembre 2022). [Consultado 13 noviembre 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000853.htm>