

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

Primera etapa: el material¹

Puedes comenzar utilizando:

- Base hidratante (crema o bálsamo)¹
- Fondo de maquillaje fluido¹
- Esponja (sin látex en caso de alergia)¹
- Polvos mosaico-translúcidos (excepto en caso de eccema grave)¹
- Lápiz corrector de cejas¹
- Máscara para ojos y pieles sensibles¹
- Lápiz y barra de labios¹
- Agua termal¹



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

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.¹

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

Ten en cuenta:

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

Segunda etapa: sublimar el rostro

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



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

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.¹

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".¹

¿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.**¹

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.¹
- Si deseas ahorrar tiempo y el maquillaje de los ojos es ligero, puedes usar un desmaquillante facial.¹

El desmaquillado y la limpieza de la cara

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



Trucos:

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

Evita factores que empeoren los síntomas, como:²

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



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.²
- Usa limpiadores y geles de baño suaves para el cuerpo en lugar de los jabones regulares.²
- No frotes ni seques tu piel con demasiada fuerza ni por mucho tiempo.²
- 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.²



¡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/reci-bir-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>