

¿Rosácea o acné?

Cómo diferenciarlos

Las claves para distinguir
dos enfermedades que con
frecuencia se confunden y
cuyo tratamiento es
completamente diferente.



INFORMACIÓN
REVISADA POR
DERMATÓLOGOS



DIFERENCIAS CLAVE

Lo que las hace
distintas



SÍNTOMAS QUE TE ORIENTAN

Pistas para
identificarlas



QUÉ OCURRE DENTRO DE LA PIEL

Causas y mecanismos
de cada una



ERRORES FRECUENTES Y CÓMO EVITARLOS

Lo que puede empeorar
tu piel

Dra. Marta Moratinos

Dermatóloga - Directora médica



BIBLIOTECA DERMAMORATINOS

RO 001



www.dermamoratinos.com

Doctora, creo que tengo acné...

Es una de las frases que más escucho en consulta.

Muchos pacientes llegan convencidos de que tienen acné porque presentan granitos en la cara. Sin embargo, tras explorar la piel, el diagnóstico termina siendo rosácea.

Y eso cambia completamente el tratamiento.

Aunque ambas enfermedades pueden producir pápulas, pústulas y enrojecimiento, **su origen es completamente diferente**. Por eso, un tratamiento que funciona para el acné puede incluso empeorar una rosácea.



**Rosácea y acné pueden parecerse...
pero no son la misma enfermedad.**

- ✓ Ambas pueden producir granitos.
- ✓ Ambas pueden afectar a la cara.
- ✓ Ambas cursan con inflamación.



**Pero la causa,
la evolución y el
tratamiento son
completamente
distintos.**

¿Qué hace un dermatólogo cuando ve una piel con granitos?



El aspecto puede ser parecido, pero el **diagnóstico cambia por completo** la forma de tratar la enfermedad.

Las diferencias a simple vista

Claves para distinguir rosácea y acné en la piel.

ROSÁCEA



ENROJECIMIENTO CENTRAL

Rojez persistente en mejillas, nariz, frente y mentón.



SENSACIÓN

Frecuente sensación de calor, ardor o escozor.



GRANITOS

Pápulas y pústulas inflamatorias, sin puntos negros.



PIEL

Piel sensible, reactiva e intolerante a cosméticos.



DESENCADENANTES COMUNES

Sol, calor, alcohol, ejercicio, picante, estrés, cambios de temperatura.



MÁS FRECUENTE EN

Adultos entre los 30 y 50 años, más común en mujeres.



EVOLUCIÓN

Crónica, con brotes y remisiones.



ACNÉ



ASPECTO DE LA PIEL

Piel grasa y brillante, sobre todo en la zona T (frente, nariz y barbilla).



GRANITOS

Predominan comedones (puntos negros y blancos), además de pápulas y pústulas.



LOCALIZACIÓN

Frente, nariz, barbilla, pecho, espalda y hombros.



TIPO DE LESIONES

Comedones, pápulas, pústulas, nódulos y quistes.



MÁS FRECUENTE EN

Adolescentes y adultos jóvenes, en ambos sexos.



DESENCADENANTES COMUNES

Cambios hormonales, exceso de sebo, stress, dieta alta en azúcares (lactancia), etc.



EVOLUCIÓN

Puede mejorar con el tiempo, pero tiende a dejar marcas.



El aspecto puede orientarnos, pero el diagnóstico definitivo requiere una **valoración dermatológica**.

¿Qué ocurre dentro de la piel?

Aunque pueden parecerse, la causa de cada enfermedad es diferente.

ROSÁCEA

La **rosácea** es una enfermedad **inflamatoria** de los **vasos sanguíneos** y de la **barrera cutánea**.



VASODILATACIÓN

Los vasos sanguíneos se dilatan con facilidad, provocando enrojecimiento.



INFLAMACIÓN

Inflamación crónica de bajo grado que causa enrojecimiento y granitos.



ALTERACIÓN DE LA BARRERA CUTÁNEA

La piel se vuelve más permeable, sensible y reactiva.



DEMODEX

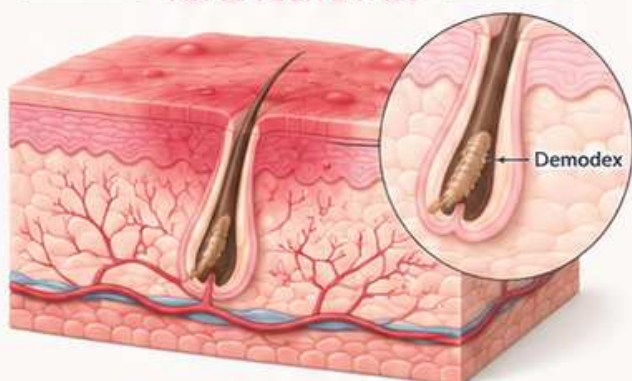
Ácaro presente de forma natural en los folículos pilosos, que puede aumentar y desencadenar inflamación.



PIEL MUY SENSIBLE

Reacciona fácilmente a factores externos y desencadenantes.

ASÍ SE VE EN LA PIEL



Enrojecimiento difuso, vasos dilatados, inflamación y pápulas/pústulas.

ACNÉ

El acné es una enfermedad del folículo pilosebáceo relacionada con el **exceso de sebo** y la **obstrucción**.



SEBO

Las glándulas sebáceas producen más sebo del necesario.



OBSTRUCCIÓN FOLICULAR

El sebo y las células muertas obstruyen el poro.



CUTIBACTERIUM ACNES

Bacteria presente de forma natural que se multiplica en el poro obstruido.



INFLAMACIÓN

La obstrucción y la bacteria provocan inflamación y lesiones.



COMEDONES Y PÚSTULAS

Aparecen puntos negros, granos e inflamación.

ASÍ SE VE EN LA PIEL



Poros obstruidos, comedones (puntos negros y blancos), pápulas y pústulas inflamatorias.



Dos enfermedades diferentes, dos causas distintas, dos tratamientos distintos.

Por eso, un diagnóstico correcto es fundamental para elegir el tratamiento adecuado y evitar empeorar la piel.

Los errores más frecuentes

Pequeños errores que pueden empeorar tu piel y retrasar el diagnóstico correcto.

✗ ERRORES FRECUENTES



TRATAR LA ROSÁCEA COMO SI FUERA ACNÉ

Usar tratamientos para el acné (retinoides, peróxido de benzoilo, antibióticos tópicos) puede irritar aún más la piel y empeorar la rosácea.



UTILIZAR EXFOLIANTES AGRESIVOS

Los exfoliantes físicos o químicos fuertes dañan la barrera cutánea, aumentan la sensibilidad y pueden desencadenar brotes.



ABUSAR DE COSMÉTICOS SECANTES

Los productos que eliminan el sebo en exceso provocan efecto rebote, más irritación y empeoran el enrojecimiento.



RETRASAR EL DIAGNÓSTICO

Cuanto más tiempo pasa sin un diagnóstico correcto, más difíciles son de controlar los síntomas y mayor es el impacto en la calidad de vida.



PENSAR QUE "YA SE PASARÁ"

La rosácea es una enfermedad crónica que no desaparece por sí sola. Sin tratamiento, puede evolucionar y volverse más persistente.



✓ LO CORRECTO



CONSULTA DERMATOLÓGICA

Solo un dermatólogo puede diferenciar correctamente entre rosácea y acné y pautar el tratamiento adecuado para cada caso.



CUIDADOS SUAVES Y RESPETUOSOS

Utilizar productos específicos para piel sensible, con ingredientes que refuercen la barrera cutánea y calmen la inflamación.



HIDRATAR Y PROTEGER SIEMPRE

Mantener la piel bien hidratada y protegida con fotoprotector diario ayuda a controlar la rosácea y a prevenir brotes.



DIAGNÓSTICO PRECOZ, MEJOR CONTROL

Detectar la rosácea a tiempo permite iniciar el tratamiento adecuado cuanto antes y evitar que la enfermedad progrese.



TRATAMIENTO Y SEGUIMIENTO PERSONALIZADO

Un plan de tratamiento adaptado a tu tipo de rosácea y a tus necesidades es clave para mejorar tu piel y tu bienestar.



Diferenciar correctamente entre rosácea y acné marca la diferencia en los resultados.

Evita estos errores y confía siempre en la valoración de tu dermatólogo.

¿Cómo llegamos al diagnóstico?

Un proceso paso a paso para identificar correctamente cada caso.

1

HISTORIA CLÍNICA

Conocemos tus síntomas, cuándo aparecen, su evolución y posibles desencadenantes.



Preguntamos sobre enrojecimiento, granitos, sensibilidad, sensación de calor o escozor y factores como sol, alcohol, estrés o cosméticos.

2

EXPLORACIÓN DERMATOLÓGICA

Evaluamos la piel de forma completa y detallada.



Observamos el tipo de lesiones, patrón de enrojecimiento, presencia de comedones, pápulas, pústulas y otros signos característicos.

3

DERMATOSCOPIA (CUANDO ES ÚTIL)

Utilizamos esta herramienta para ver lo que no se aprecia a simple vista.



Nos ayuda a diferenciar entre rosácea, acné y otras enfermedades de la piel con gran precisión.

4

VALORACIÓN DE DESENCADENANTES

Identificamos los factores que pueden estar empeorando tu piel.



Cada piel es única. Conocer tus desencadenantes nos permite anticiparnos a los brotes y mejorar el control de la enfermedad.

5

DIAGNÓSTICO

Integramos toda la información recopilada para llegar a un diagnóstico preciso.



Diferenciar correctamente entre rosácea y acné es esencial para aplicar el tratamiento adecuado desde el inicio.

6

TRATAMIENTO PERSONALIZADO

Diseñamos un plan de tratamiento adaptado a tu tipo de piel, tus necesidades y tu estilo de vida.



Nuestro objetivo es mejorar tu piel, reducir los brotes y prevenir recaídas para que consigas resultados reales y duraderos.



Un diagnóstico correcto es el primer paso para un tratamiento eficaz y seguro.

No todas las rojeces ni los granitos son lo mismo. Tu piel merece un diagnóstico experto.

El tratamiento marca la diferencia

Cada enfermedad necesita un enfoque específico.

Rosácea y acné requieren tratamientos diferentes. Usar el producto o la medicación incorrecta no solo retrasa la mejoría, sino que puede empeorar los síntomas y sensibilizar la piel.

Por eso, un diagnóstico correcto es clave para elegir la terapia adecuada y conseguir resultados reales y duraderos.

Enfoques de tratamiento

	 ROSÁCEA Objetivo: calmar la inflamación, reforzar la barrera cutánea y controlar los brotes.	 ACNÉ Objetivo: reducir el sebo, prevenir la obstrucción del poro y tratar la inflamación.
 CUIDADOS TÓPICOS	Productos suaves, sin perfume, con ingredientes calmantes (niacinamida, azeloglicina, ceramidas) que refuercen la barrera cutánea.	Activos reguladores del sebo y queratolíticos (ácido salicílico, retinoides, peróxido de benzoilo) para mantener los poros limpios.
 MEDICACIÓN ORAL	En brotes moderados-graves, antibióticos orales o ivermectina en casos seleccionados (sospecha de demodex).	En casos moderados-graves, antibióticos orales, isotretinoína o terapia hormonal en acné hormonal.
 TECNOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS	Láser vascular (IPL, Nd:YAG), luz pulsada, dermapen con activos calmantes y protocolos de refuerzo de la barrera.	Láseres y tratamientos para reducir sebo, controlar la inflamación y mejorar cicatrices (IPL acné, ResurFX, Blemiderm, NAQUA).
 HÁBITOS Y PREVENCIÓN	Evitar desencadenantes (calor, alcohol, picante), fotoprotección diaria y rutina de cuidado específica para piel sensible.	Higiene adecuada, control del exceso de sebo, fotoprotección y evitar productos comedogénicos.
 OBJETIVO FINAL	Reducir el enrojecimiento, los brotes y la sensibilidad, mejorando la calidad de vida del paciente.	Reducir granitos, prevenir nuevas lesiones, mejorar marcas y mantener la piel sana a largo plazo.



No todas las rojeces ni los granitos son iguales.

Elegir el tratamiento adecuado desde el inicio es la clave para obtener resultados efectivos, evitar recaídas y cuidar tu piel de forma segura.



¿Qué puedes hacer tú?

Consejos prácticos para cuidar tu piel cada día

Tanto en la rosácea como en el acné, los hábitos diarios influyen de forma importante en la evolución de la piel y en la respuesta al tratamiento.

Sigue estas recomendaciones generales para ayudar a calmar tu piel, prevenir brotes y mantenerla equilibrada.

EN ROSÁCEA



EVITA DESENCADENANTES

Identifica y evita factores que empeoran tu rosácea: calor, alcohol, picante, estrés, cambios bruscos de temperatura y sol sin protección.



PROTEGE TU PIEL

Usa protector solar SPF 50 todos los días, incluso en días nublados. Opta por fórmulas específicas para piel sensible.



CUIDADOS SUAVES

Limpia tu piel con productos suaves, sin alcohol ni perfume. Evita exfoliantes físicos y cepillos que puedan irritar.



HIDRATACIÓN Y CALMA

Utiliza hidratantes con ingredientes calmantes y reparadores que refuercen la barrera cutánea.



CONSTANCIA

La rosácea es crónica. La constancia en los cuidados y el tratamiento es clave para controlar los brotes.

EN ACNÉ



LIMPIEZA ADECUADA

Lava tu rostro 1-2 veces al día con productos suaves y específicos para piel grasa o con tendencia acnéica.



NO OBSTRUYAS LOS POROS

Evita cosméticos comedogénicos y productos grasos que puedan obstruir los poros.



NO TOQUES NI EXPLOTES LOS GRANITOS

Manipular las lesiones puede empeorar la inflamación y dejar marcas o cicatrices.



CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Una dieta equilibrada y baja en alimentos de alto índice glucémico puede ayudar a mejorar el acné.



DESCANSO Y ESTRÉS

Dormir bien y controlar el estrés ayuda a regular las hormonas y a mantener la piel más sana.

RECUERDA



- ✓ Cada piel es única: lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra.
- ✓ La clave está en la combinación de un diagnóstico correcto, un tratamiento adecuado y unos buenos hábitos diarios.
- ✓ Ante cualquier duda, consulta siempre con tu dermatólogo.



TU DERMATÓLOGO ES TU MEJOR ALIADO

Si tienes dudas sobre tu piel o no obtienes los resultados esperados, pide una cita. Estamos aquí para ayudarte.



PIDE TU CITA
Escanear el QR
y reserva tu
valoración



Sobre la autora

Dra. Marta Moratinos

Dermatóloga
Directora médica de
Clínica DermaMoratinos

Desde hace años acompaño a mis pacientes en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de la piel.

En estas guías comparto las preguntas que con más frecuencia escucho en la consulta y las respondo con un lenguaje claro, cercano y basado en la evidencia científica, para ayudar a comprender mejor cada enfermedad y sus opciones de tratamiento.

“**Mi objetivo es que cada paciente comprenda qué le ocurre y pueda tomar decisiones informadas sobre la salud de su piel.**”

ÁREAS DE ESPECIAL DEDICACIÓN:

- ✓ Acné
- ✓ Rosácea
- ✓ Alopecia
- ✓ Cicatrices
- ✓ Manchas cutáneas
- ✓ Láser dermatológico
- ✓ Cirugía dermatológica



Más artículos y guías en
dermamoratinos.com/blog



Madrid



910 694 032



Escanea para leer
más guías