



Consejos para tratar y aliviar el acné



Un problema no solo asociado a la adolescencia

El acné es una patología de la piel relacionada con una alteración hormonal que sobreestimula las glándulas pilosebáceas. La sobreestimulación de las glándulas pilosebáceas aumenta la secreción de grasa y favorece la infección de éstas por bacterias propias de la piel, con la consecuente aparición de comedones (espinillas, puntos negros). Normalmente aparece en la pubertad junto con el resto de cambios hormonales relacionados con el desarrollo del individuo (aparición de pelo en las axilas, barba, desarrollo de las glándulas mamarias, etc.). Esta situación puede mantenerse en el tiempo o aparecer con posterioridad, por lo que el acné no es sólo un problema de piel adolescente. Hay que tener en cuenta que el tratamiento de una piel joven no será exactamente igual al tratamiento de una piel madura.



Recomendaciones

LA PRINCIPAL MEDIDA PARA CONTROLAR EL ACNÉ ES LLEVAR UNA CORRECTA HIGIENE. Utilice por la mañana y por la noche productos de limpieza específicos, libres de detergentes para no reseca la piel y evitar el aumento de producción de grasa. Esto le ayudará a evitar la sobreinfección de la piel manteniendo las bacterias a raya.

SI USA MAQUILLAJE PUEDE UTILIZAR PARA ELIMINARLO AGUAS MICELARES ESPECÍFICAS PARA PIELES ACNÉICAS, que además limpian en profundidad los restos. La utilización de un tónico astringente después de la limpieza ayudará a cerrar el poro y dará un mejor aspecto a la piel.

PARA COMPLEMENTAR LA HIGIENE DEBE USAR UN TRATAMIENTO HIDRATANTE ESPECÍFICO PARA EL ACNÉ, siempre libre de grasa. Además existen distintos productos hidratantes en función de si lo que predominan son puntos negros, espinillas o si la piel está tratada con algún producto dermatológico tópico o con algún medicamento que produzca irritación o sequedad.

EN CASO DE QUE APAREZCAN ESPINILLAS SE PUEDEN TRATAR DE MANERA LOCAL con productos como el peróxido de benzoilo, productos con ácido glicólico o con antibióticos. Existen cosméticos con y sin color para el tratamiento localizado del acné. El farmacéutico le ayudará a elegir el más adecuado para usted.

SI EL ACNÉ ESTÁ SIENDO TRATADO CON FÁRMACOS POR PRESCRIPCIÓN DEL DERMATÓLOGO DEBE SEGUIR RIGUROSAMENTE SUS INSTRUCCIONES. Tanto los antibióticos como los derivados del ácido retinoico (tópicos u orales)

aumentan la sensibilidad al sol. Por eso es importante que durante el tratamiento con este tipo de fármacos use protección solar (existen productos adaptados a las pieles acnéicas, libres de grasa).

SI LE HAN PRESCRITO ANTICONCEPTIVOS ORALES PARA CONTROLAR LA PRODUCCIÓN DE GRASA ha de tener en cuenta que este tipo de productos aumenta la sensibilidad de la piel al sol y su uso está relacionado con la aparición de manchas, por lo que **ES IMPORTANTE QUE USE UNA CORRECTA PROTECCIÓN SOLAR** durante el tratamiento.

LOS TRATAMIENTOS CON DERIVADOS DEL ÁCIDO RETINOICO (TÓPICOS U ORALES) PRODUCEN SEQUEDAD EXTREMA en la piel (localizada si el tratamiento es tópico) y en las mucosas (cuando es oral). Para tratar este efecto secundario existen productos de hidratación específicos que reparan las zonas tratadas tanto de la piel como de los labios.

ES MUY IMPORTANTE QUE NO RASQUE, APRIETE, FROTE NI MANIPULE LOS COMEDONES para evitar que la infección se extienda y que queden marcas en la piel.

PARA CONOCER CUÁL ES LA RUTINA DE TRATAMIENTO MÁS ADECUADA para cada caso consulte con su farmacéutico.

SI LOS COMEDONES SON ABUNDANTES, DOLOROSOS O ESTÁN MUY EXTENDIDOS (cara, espalda, pecho, etc.) **ES CONVENIENTE QUE CONSULTE A SU DERMATÓLOGO.**

Preguntas frecuentes

¿Cuánto tiempo dura el acné?

Si el tratamiento es solo higiene e hidratación la duración del acné dependerá del tiempo que tarde en estabilizarse el patrón hormonal. Si el tratamiento es con antibióticos orales o derivados del ácido retinoico debe tener en cuenta que los plazos variarán dependiendo de la gravedad del caso, pero que oscilarán entre los seis meses y el año.

¿Si en la adolescencia se tiene acné quedarán marcas inevitablemente?

No siempre que aparece el acné quedan marcas. Como principal medida para evitar estas marcas debe tratar de no manipular las lesiones. El uso de protección solar ayuda a que no aparezcan manchas y marcas.

Soy una mujer adulta y sigo sufriendo la aparición de comedones, ¿es normal?

Se puede hablar del acné en la mujer adulta. Lo sufren mujeres con piel mixta grasa aunque ya no estén en la adolescencia. Con los cambios hormonales propios del ciclo menstrual la aparición de comedones puede aumentar. Estas pieles deben tratarse como pieles acnéicas pero hay que tener en cuenta las características de una piel madura. Existen tratamientos nutritivos y antiedad adaptados a estas situaciones, así como productos de limpieza y desmaquillantes. Si es su caso consulte al dermatólogo porque en ocasiones está recomendado el tratamiento con derivados del ácido retinoico.

¿Se puede prevenir el acné?

Dado que es un problema hormonal no es posible evitarlo, pero sí se puede controlar con las medidas de higiene e hidratación adecuadas.

¿Puedo maquillarme si tengo acné?

No hay ningún problema siempre y cuando se utilicen los productos adecuados: maquillajes con textura oil-free que no obstruyan el poro para evitar la sobreinfección y la aparición de comedones. Además, hay que ser riguroso con la higiene y cuando se utilice maquillaje asegurarse de que se eliminan todos los restos usando los productos

adecuados. Existen sticks de tratamiento para los comedones localizados que además tienen color para ocultar las lesiones.

¿Lo que como puede afectar a la aparición del acné?

No existe evidencia científica pero el consumo de alimentos grasos está tradicionalmente relacionado con el empeoramiento de la condición de la piel.

El dermatólogo ha prescrito a mi hija adolescente medicación para el acné y ha insistido en el uso de anticonceptivos orales. ¿Es importante que los tome?

El uso de derivados de ácido retinoico durante el embarazo está estrechamente relacionado con la aparición de malformaciones. Siempre que una mujer en edad fértil vaya a utilizar este tipo de productos debe utilizar un método anticonceptivo lo más seguro posible, por eso se recomienda el uso de anticonceptivos orales. El médico nos dará toda la información y no hará firmar un consentimiento informado para asegurarse de que lo hemos comprendido, ya que es de gran importancia.

¿Es necesario usar muchos productos para el cuidado del acné?

No. Para el cuidado de las pieles con acné es fundamental la rutina de higiene e hidratación. Es importante que los adolescentes introduzcan esta rutina con productos específicos para controlar la aparición y facilitar el tratamiento del acné. Los productos de higiene deben ser libres de detergentes para no reseca en exceso. El uso exclusivo de geles de limpieza puede producir un efecto rebote de producción de grasa al quedar la piel desprotegida, por eso es importante usar también un producto adecuado de hidratación. Cada tipo de acné precisará un producto de hidratación en función de sus necesidades.

¿Puedo usar productos de acción local o intensiva?

Existen productos de acción local para utilizar sobre los comedones más inflamados, dolorosos o visibles que ayudan a que la evolución sea más rápida.