

El acné es un trastorno benigno de la piel. Se produce cuando los poros donde nacen los pelos se tapan con grasa y células cutáneas muertas. Aparecen puntos blancos o negros, o granos. El acné afecta al 80% de los y las adolescentes, al incrementarse las hormonas que estimulan la producción de grasa. No obstante, puede afectar a personas de cualquier edad. Tener acné puede producir inseguridad y puede afectar emocionalmente.

El acné aparece principalmente en la cara, en la parte superior de la espalda y en el pecho. No influyen la dieta, la higiene ni la actividad sexual.

Las lesiones no deben tocarse ni presionarse, ya que el acné puede empeorar y podrían quedar cicatrices.

Lavado de las lesiones

El lavado regular permite reducir el exceso de grasa. Lávese las zonas afectadas con agua tibia, dos veces al día (mañana y noche) y utilice un jabón suave. Séquese cuidadosamente.

En los hombres, el afeitado debe ser muy suave. Debe ablandarse la barba con agua



tibia y jabón. La maquinilla eléctrica puede ser útil.

Dieta

No influye sobre el acné. Si cree que ciertos alimentos lo empeoran, puede evitarlos.

Exposición al sol

El bronceado puede ocultar el acné, pero el beneficio es temporal. El sol acumulado a lo largo de los años favorece el envejecimiento cutáneo y el desarrollo de diferentes cánceres de piel.

Cosméticos

Al tener los poros permeables, hay que evitar los cosméticos, sobre todo los de base grasa.

Si tiene que utilizarlos, elija aquellos cuyo envase indique *oil free* o *no comedogénicos*, es decir, que no tapan los poros y no provocan acné, o lo hacen en menor medida que el resto. Límpiense el maquillaje cada noche con agua y jabón. Protéjase el rostro al aplicarse laca o gel en el pelo.

¿Cómo se puede tratar?

El tratamiento depende de la gravedad del acné, pero a menudo desaparece sin seguir ningún tratamiento.

Los tratamientos de la piel sirven para limpiar los poros y para desinfectar. Mejoran los granos, pero al abandonar el tratamiento reaparecerán. Se requiere constancia durante meses, a veces años, para controlar estas lesiones.

Estos productos pueden provocar sequedad y descamación. Es frecuente, incluso, que el acné empeore cuando se empieza a tratar.

Si el acné no mejora en 6-8 semanas, consulte de nuevo con su médica o médico.