

L'acne és un trastorn benigne de la pell que passa quan els porus on neixen els pèls es tapen amb greix i cèl·lules cutànies mortes. Causa punts blancs, punts negres o grans. L'acne afecta al 80% dels adolescents, perquè augmenten les hormones que estimulen la producció de greix. Tot i així, pot afectar persones de totes les edats. Tenir acne pot fer sentir insegur i afectar emocionalment.

L'acne apareix principalment a la cara, a la part superior de l'esquena i al pit. No hi influeix la dieta, la higiene ni l'activitat sexual.

**Les lesions no s'han de tocar ni prémer, perquè pot empitjorar l'acne i fer que quedin cicatrius.**

## Rentat de les lesions

Un rentat regular permet reduir l'excés de greix. Renta't les zones afectades, amb aigua tèbia, dos cops al dia (matí i nit) utilitzant un sabó suau. Cal eixugar-se amb cura.

En els homes l'afaitada ha de ser molt suau. Ha d'estovar-se la barba amb aigua tèbia i sabó. La màquina d'afaitar elèctrica pot ser útil.



## Dieta

No influeix sobre l'acne. Si et sembla que certs aliments t'empitjoren, pots evitar-los.

## Exposició al sol

El bronzejat pot ocultar temporalment l'acne, però els beneficis són temporals. El sol acumulat al llarg dels anys afavoreix l'envelliment cutani i el desenvolupament de diferents càncers de pell.

## Els cosmètics

En tenir els porus permeables, cal evitar els cosmètics, sobretot els de base greixosa.

Si els has d'utilitzar, busca aquells en què a l'envàs indiquin "oil free" o "no comedogènics", que vol dir que no tapen els porus i no provoquen acne, o ho fan menys que la resta. Neteja't el maquillatge totes les nits amb aigua i sabó. Protegeix el teu rostre quan t'apliquis laca o gel al cabell.

## Com podem tractar-ho?

El tractament depèn de la gravetat de l'acne, però sovint desapareix sense haver-ne de seguir cap.

Els tractaments que es fan a la pell serveixen per a netejar els porus i per a desinfectar. Milloren els grans, però, si se'ls deixa de posar, tornaran a sortir. Es requereix constància durant mesos, de vegades anys, per a controlar aquestes lesions.

Aquests productes poden provocar sequedat i descamació, inclús és freqüent que l'acne empitjori quan comencem a tractar-ho.

**Si l'acne no millora en 6- 8 setmanes, consulta de nou a la teva metgessa.**