

Acné

Las hormonas aumentan durante la adolescencia, estimulando la producción de grasa en la piel y obstruyendo los poros de salida de grasa.

El acné aparece en la cara, en la parte superior de la espalda y en el pecho. Afecta al 80% de los adolescentes. Es un proceso benigno, pero tiene repercusión psicológica,

No influye la dieta, la higiene ni la actividad sexual.

Las lesiones no se deben tocar ni apretar, porque puede empeorar el acné y hacer que queden cicatrices.

Lavado de las lesiones

Un lavado regular permite reducir el exceso de grasa. Lávese las zonas afectadas, con agua tibia, dos veces al día (mañana y noche) utilizando un jabón suave. Hay que secarse con cuidado.

En los hombres el afeitado tiene que ser muy suave. Tiene que ablandarse la barba con agua tibia y jabón. La máquina de afeitar eléctrica puede ser útil.



Dieta

No influye sobre el acné. Si le parece que ciertos alimentos le empeoran, puede evitarlos.

Exposición al sol

El bronceado puede ocultar su acné, pero los beneficios son temporales. El sol acumulado a lo largo de los años favorece el envejecimiento cutáneo y el desarrollo de diferentes cánceres de piel.

Los cosméticos

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

Si los tiene que utilizar, busque aquellos en los que en el envase indiquen *oil free* (no comedogénicos- no causantes de acné). Límpiense el maquillaje todas las noches con agua y jabón. Proteja su rostro cuando se aplique laca o gel en el pelo.

¿Cómo podemos tratarlo?

A menudo desaparece sin tratamiento. El tratamiento depende de la gravedad del acné.

Los tratamientos que se hacen en la piel sirven para limpiar los poros y para desinfectar. Mejoran los granos pero si se los deja de poner, volverá a estar igual. Requieren constancia durante meses, a veces años, pero funcionan.

Estos productos pueden provocar sequedad y descamación. Es frecuente que empeore cuando comenzamos a tratarlo.

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