

Acne

Les hormones augmenten durant l'adolescència, estimulant la producció de greix a la pell i obstruint els porus de sortida del greix.

L'acne apareix a la cara, a la part superior de l'esquena i al pit. Afecta el 80% dels adolescents. És un procés benigne, però té repercussió psicològica.

No 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. Renti's 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 a vostè li sembla que certs aliments li empitjoren, pot evitar-los.

Exposició al sol

El bronzejat pot ocultar el seu 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

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

Si vostè els ha d'utilitzar, busqui aquells en què a l'envàs indiquin *oil free* (no comedogènics-no causants d'acne). Neteji's el maquillatge totes les nits amb aigua i sabó. Protegeixi el seu rostre quan s'apliqui laca o gel al cabell.

Com podem tractar-ho?

Sovint desapareix sense tractament. El tractament depèn de la gravetat de l'acne.

Els tractaments que es fan a la pell serveixen per netejar els porus i per desinfectar. Milloren els grans però, si se'ls deixa de posar, tornarà a estar igual. Requereixen constància durant mesos, de vegades anys, però funcionen.

Aquests productes poden provocar sequedat i descamació. És freqüent que empitjori quan comencem a tractar-ho.

Si l'acne no millora en 6- 8 setmanes, consulti de nou al seu metge.