

Catalina Rey

ACNÉ
TODO LO QUE SE DICE

Tabla de Contenido

¿Qué es el acné?	2
Top 10 Preguntas frecuentes	7
Tratamiento para el acné a base de productos naturales	11
8 consejos sencillos a seguir	12
Mitos del acné verdaderos o falsos	14
Cómo deshacerse del acné con 3 pasos hacia una tez más clara	16
Tratamiento del acné con sebo	17
9 pasos para una piel más limpia y saludable	20
Cuidado del acné para adultos	22
Los mejores tratamientos para el acné en adolescentes	24
Cómo ayudar a su adolescente a lidiar con el acné	25

¿Qué es el acné?

El acné es una afección de la piel que causa manchas. La mayoría de las personas afectadas por el acné tienen entre 12 y 25 años. Sin embargo, los hombres y mujeres de entre 30 y 40 años también pueden sufrirlo. Hay muchos tratamientos disponibles para ayudar a lidiar con la afección. ¿Qué es el acné? El acné es una afección de la piel que generalmente causa uno o más de los siguientes:

- * espinillas (comedones)
- * espinillas
- * manchas rojas o amarillas
- * piel grasa
- * cicatrices

El acné generalmente afecta la piel de la cara, la espalda, el cuello, el pecho y los brazos, y la gravedad de la afección puede variar. El acné afecta a personas de todos los colores de piel. Los procesos que provocan el acné son exactamente los mismos en personas de piel negra o morena pero el impacto se ve alterado por la pigmentación de la piel. El acné es muy común y afecta a aproximadamente 80 de cada 100 personas de entre 11 y 30 años en algún momento.

El acné es una afección de la piel que causa manchas. La mayoría de las personas afectadas por el acné tienen entre 12 y 25 años.¹ Sin embargo, los hombres y mujeres de entre 30 y 40 años también pueden sufrirlo. Hay muchos tratamientos disponibles para ayudar a lidiar con la afección.

La superficie de la piel tiene muchas glándulas sebáceas pequeñas justo debajo de la superficie. Estas glándulas producen una sustancia aceitosa llamada sebo que mantiene la piel suave y flexible. Los poros minúsculos (agujeros en la piel) permiten que el sebo llegue a la superficie de la piel. Los pelos también crecen a través de estos poros.

¿Qué causa el acné? El acné es causado por la hiperactividad de las glándulas sebáceas que secretan sustancias aceitosas sobre la piel.

Las glándulas sebáceas de las personas con acné son especialmente sensibles a los niveles sanguíneos normales de una hormona llamada testosterona, que se encuentra naturalmente tanto en hombres como en mujeres. La testosterona en personas propensas al acné hace que las glándulas sebáceas produzcan un exceso de sebo. Al mismo tiempo, las células muertas de la piel que recubren las aberturas de los folículos pilosos (los tubos que sostienen el cabello) no se desprenden correctamente y obstruyen los folículos. Estos dos efectos combinados provocan una acumulación de grasa en los folículos pilosos. Esto hace que se formen puntos negros y puntos blancos. Para algunas personas, su acné no progresa más allá de esta etapa. Sin embargo, en otras personas, la acumulación de grasa en los folículos pilosos crea un ambiente ideal para que crezca una bacteria llamada *Propionibacterium acnes*.

Estas bacterias normalmente viven de forma inofensiva en la piel, pero cuando se crea este entorno ideal, crecen. Se alimentan del sebo y producen sustancias que provocan una respuesta del sistema inmunológico de su cuerpo. Esto inflama la piel y crea el enrojecimiento asociado con las manchas. En el "acné inflamatorio" más severo, los quistes se desarrollan debajo de la superficie de la piel. Estos quistes de acné pueden romperse y propagar la infección al tejido cutáneo cercano. Esto puede resultar en cicatrices.

¿Qué empeora el acné?

Hay varias cosas que pueden empeorar su acné. Estos incluyen los siguientes:

- * pellizcar y apretar las manchas puede causar más inflamación y cicatrices
- * el estrés puede empeorar el acné en algunas personas, aunque no está claro
- * en las mujeres, los brotes pueden verse afectados por los cambios hormonales que se producen durante el ciclo menstrual.
- * La producción excesiva de hormonas masculinas como la testosterona a partir de afecciones como el síndrome de ovario poliquístico puede ser otra causa.

* Algunas píldoras anticonceptivas pueden empeorar el acné. Esto se debe al tipo de hormona progestágeno en algunas píldoras, mientras que otros tipos de píldoras anticonceptivas pueden mejorar el acné; consulte la sección Tratamientos a continuación. Su médico de cabecera le aconsejará qué píldora anticonceptiva debe tomar.

* Algunos medicamentos pueden empeorar el acné. Por ejemplo, algunos medicamentos que se toman para la epilepsia y cremas y ungüentos con esteroides que se usan para el eccema. No suspenda un medicamento recetado si sospecha que está empeorando su acné, pero informe a su médico de cabecera. Una alternativa puede ser una opción.

* los esteroides pueden causar acné como efecto secundario.

El acné puede causarle una angustia emocional considerable, pero existe una variedad de opciones de tratamiento para ayudarlo a abordar el problema. Ningún tratamiento "curará" completamente su acné. Los objetivos del tratamiento son prevenir la formación de nuevas manchas, mejorar las ya presentes y prevenir la formación de cicatrices.

Es importante mantener limpias las áreas propensas a las manchas, por lo que debe lavarse la zona afectada dos veces al día con un limpiador sin perfume^{1,6}. La piel necesita una cierta cantidad de aceite para mantener su condición natural, así que evite lavarse agresivamente con jabones fuertes.

Hay varios remedios de venta libre disponibles en las farmacias para tratar el acné leve. Estos suelen contener agentes antibacterianos como el peróxido de benzoilo (por ejemplo, Oxy y Clearasil Max). Además de sus efectos antibacterianos, el peróxido de benzoilo puede secar la piel y alentarla a desprenderse de la capa superficial de piel muerta. Juntos, estos efectos hacen que sea más difícil que los poros se bloqueen y que se desarrolle una infección.

El peróxido de benzoilo puede causar enrojecimiento y descamación, especialmente al principio. Esto tiende a calmarse si reduce la cantidad de veces que lo usa. Luego puede aumentar su uso gradualmente.