

Consejos para el Acné

¿Qué es el acné?

El acné es una enfermedad de la piel muy común, casi todos los adolescentes la padecen en mayor o menor grado. Normalmente desaparece al cabo de algunos años, sin embargo para que no deje cicatrices es necesario tratarlo. La mayoría de los tratamientos limitan su acción a eliminar las lesiones y prevenir sus complicaciones, pero no tienen como fin la desaparición definitiva del proceso, por lo que deberán mantenerse largo tiempo.

¿Qué medidas higiénicas son útiles?

El acné no está causado por la suciedad, sin embargo la higiene es un complemento importante de su tratamiento. Se aconseja lavar las zonas afectadas con jabón o gel y secarlas cuidadosamente, dos veces al día. Usar preferiblemente agua tibia. Sólo en algunos casos se requieren productos específicos para la higiene de la piel con acné, su médico de cabecera o dermatólogo se los indicará si lo cree beneficioso. En los hombres el afeitado debe ser muy cuidadoso. Debe ablandarse bien la barba con agua tibia y jabón. En algunos casos la maquina de afeitar eléctrica es útil.

¿Es bueno manipular los granos?

Siempre es desaconsejable la manipulación de las lesiones, ya que ésta es una causa importante de cicatrices permanentes. Tampoco son aconsejables las "limpiezas de cutis" y "peelings".

¿Qué alimentos debo tomar?

Los estudios médicos más importantes demuestran que la dieta no influye sobre el acné, por lo que no es preciso suprimir ningún alimento. Los pacientes que tienen sobrepeso o gordura generalmente mejoran cuando bajan peso.

¿Es bueno el sol?

La mayoría de las personas que tienen acné mejoran con el sol, si bien suelen empeorar mucho cuando dejan de tomarlo. Las quemaduras solares deben evitarse siempre, la piel envejece antes y aumenta el riesgo de sufrir cáncer de piel. Hay que tener en cuenta que muchos tratamientos para el acné contraindican la exposición solar intensa.

¿Puedo usar cosméticos?

Las personas con acné deben evitar todos los cosméticos que pueden actuar como "comedogénicos" (que producen un empeoramiento de las espinillas), incluidas cremas "hidratantes", maquillajes y fotoprotectores. En caso de ser necesario su uso se utilizarán productos "no comedogénicos" (busque en el envase la reseña "oil free"). Por la noche deben limpiarse adecuadamente.