

CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE EL ACNÉ



¿Debo lavarme la cara?

Los chicos y chicas con acné casi siempre tienen una piel que produce un exceso de grasa. Un lavado regular con productos específicos permite reducir este exceso. Se aconseja lavar las zonas afectadas, con agua tibia, dos veces al día (mañana y noche) utilizando un jabón suave. Debe secarse la cara con cuidado. Su dermatólogo le recomendará algún producto específico si lo cree necesario. Si la piel se irrita con facilidad quizás sea suficiente con un único lavado diario.

¿Es aconsejable manipular las lesiones ("petar los granos, sacar las espinillas, etc.)

De ninguna manera. La manipulación de las lesiones, incluso bajo condiciones higiénicas correctas puede favorecer la sobreinfección y aumentar la respuesta inflamatoria. Puede facilitar el desarrollo de cicatrices antiestéticas.

¿Es bueno hacer limpiezas de cutis o peelings?

La extracción manual de las espinillas puede ser útil en algunas formas de acné. Sin embargo, no deja de ser un procedimiento agresivo, en ocasiones realizado por personal no cualificado y en dudosas condiciones higiénicas, lo que puede en algunos casos favorecer las infecciones/cicatrices. Existen tratamientos tópicos prescritos por el dermatólogo que pueden conseguir un efecto similar y más permanente. Con respecto a los peelings, pueden estar indicados para eliminar cicatrices residuales una vez el acné ya ha sido controlado. Sin embargo, también parece recomendable consultar al dermatólogo que le aconsejará qué tipo de peeling debe realizar, así como indicar centros especializados en estos tratamientos.

¿Es bueno tomar el sol?

Es cierto que en muchos individuos el acné mejora durante los meses de verano y con la exposición solar, aunque también es cierto que este efecto es temporal y habitualmente las lesiones vuelven a empeorar una vez pasado el verano. Por otro lado, el sol acumulado a lo largo de los años favorece el envejecimiento cutáneo. Por todo esto es recomendable tomar el sol, pero con moderación, siempre evitando las horas de máxima intensidad solar (de 12 a 16 h) y con filtros solares elevados que no contengan grasa (oil-free, no comedogénicos).



Tengo acné en la barbilla. ¿Me puedo afeitar?

Se puede afeitar con normalidad, pero cuidadosamente, evitando traumatizar las lesiones. Previamente, es recomendable "ablandar" la barba con agua tibia y jabón. Algunos pacientes prefieren usar una máquina de afeitar eléctrica.

¿Puedo comer chocolate? ¿Debo hacer alguna dieta "especial"?

No se ha demostrado que haya ningún alimento que empeore el acné. Se aconseja una dieta variada y adecuada a la actividad física que se realiza.



¿Me puedo maquillar?

Las personas con acné deben evitar el uso de cosméticos que puedan actuar como comedogénicos, produciendo granos o espinillas. Básicamente deben evitarse todos aquellos productos que contengan grasa en su formulación, los que sean excesivamente hidratantes o aquellos que puedan producir un efecto oclusivo sobre la piel. Se aconseja utilizar productos oil-free o no comedogénicos que tendrán que retirarse por la noche usando un jabón limpiador. El farmacéutico puede ofrecerle una amplia variedad de estos productos, puesto que muchos de ellos se venden en las farmacias.



¿Hay "pastillas" que curen el acné?

Si els tractaments tòpics (sabons, cremes,..) no són efectius o l'acné és molt greu (lesions molt inflamatòries, quístiques o que deixen cicatrius), el dermatòleg et pot oferir diferents tractaments per via oral. Entre aquests, s'inclouen els antibiòtics i els retinoides. Aquests tipus de tractaments poden tenir efectes adversos greus (inflamació del fetge, augment dels greixos en sang, malformacions fetals greus en dones embarassades) i per tant, SEMPRE han d'estar supervisats per un metge. No prenguis pastilles que t'aconselli un amic sense consultar-li abans al teu dermatòleg.