

# Acné

## Acne (Spanish)

El acné, también llamado granos o espinillas, es un problema cutáneo normal y común. Algunas personas tienen más granos que otras. El acné puede aparecer en la cara, el cuello, los hombros, la espalda o el pecho. Por lo general, mejora y puede desaparecer después de la adolescencia.

### Causas

El acné aparece cuando se obstruyen pequeños orificios de la piel (poros). La obstrucción puede ser causada por:

- Los niveles hormonales del cuerpo cambian, como por ejemplo, se producen más hormonas durante la pubertad.
- Gérmenes (bacterias), células muertas de la piel o aceites del cuero cabelludo, el cabello o la piel que se introducen en los poros.
- Maquillaje y algunos productos para el cuidado de la piel.

### Cómo se forma el acné

- **Paso 1:** Cada poro tiene un pequeño pelo adherido a las glándulas sebáceas (grasas). Esas glándulas producen un aceite llamado sebo. El exceso de sebo puede obstruir los poros. Esto puede ocurrir cuando el cuerpo produce más hormonas durante la pubertad.

- **Paso 2:** Los poros obstruidos se convertirán en puntos negros (imagen 1) si el poro está abierto, o en espinillas (imagen 2) si el poro está cerrado.
- **Paso 3:** Las bacterias pueden crecer en un poro obstruido. Esto provoca inflamación, hinchazón, protuberancias rojas y protuberancias llenas de pus (pústulas) (imagen 3). Cuando esto ocurre en las capas profundas de la piel, puede formarse un quiste de acné.



**Imagen 1** Puntos negros



**Imagen 2** Espinillas



**Imagen 3** Pústulas

## Tratamiento

Existen muchos tratamientos para el acné. Su médico o profesional de atención de la salud puede sugerirle:

- Jabón suave, como Dove<sup>®</sup>, Cetaphil<sup>®</sup> o Eucerin<sup>®</sup>. Lavarse la cara dos veces al día.
- Limpiador facial con peróxido de benzoilo o ácido salicílico, con receta médica o de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).
  - Estos pueden irritar la piel y causar sequedad y enrojecimiento.
  - El peróxido de benzoilo puede decolorar y estropear la ropa, las toallas y las sábanas. Utilizar toallas y sábanas blancas cuando se usan los productos que lo contengan.
- Crema, loción o gel recetados. A menudo se trata de retinoides o antibióticos.
  - Antes de utilizarlos, lavar, enjuagar y secar suavemente el rostro con una toalla limpia.
  - Aplicar una capa fina de medicamento en todo el rostro, no solo en las zonas donde hay acné. Mantenerlo alejado de los ojos y las comisuras de la boca. Frotar suavemente. No enjuagar.
  - Algunos de estos medicamentos funcionan mejor durante el día. Algunos funcionan mejor por la noche. Su médico o profesional de atención de la salud le indicará cuándo es mejor usarlos.
  - Informe a su médico o profesional de atención de la salud si tiene problemas de sequedad, enrojecimiento o irritación graves de la piel. Pueden:

- Pedirle que use el medicamento cada dos días en lugar de todos los días.
- Sugerirle una loción sin aceite, de venta libre, que no obstruya los poros para aplicar sobre el medicamento.
- Pastillas recetadas para el acné, como:
  - Antibióticos orales
  - Anticonceptivos
  - Algunos diuréticos, como la espironolactona
  - Isotretinoína: Su médico o profesional de atención de la salud lo controlará de cerca. No tome este medicamento si está embarazada, planea quedarse embarazada o está en periodo de lactancia.

## Cuidados generales

- **Nunca apriete ni revente los granos**, ni se toque la piel ni la frote en exceso. Estos pueden empeorar el acné y causar cicatrices.
- Evite los productos grasos, como la vaselina, la manteca de cacao, el aceite para bebés o la loción para bebés, en las zonas donde tiene acné.
- Mantenga el cabello alejado de la cara y la frente. No utilice espuma, gel ni laca cerca de la cara.
- No utilice exfoliantes fuertes, esponjas abrasivas ni alcohol.
- Algunos maquillajes, protectores solares y cremas pueden obstruir los poros. Utilice productos sin aceite y a base de agua que no obstruyan los poros. Se denominan «no comedogénicos».
- Lavarse la cara **suavemente** no más de 2 o 3 veces al día.
- Seguir una dieta saludable con muchas verduras y fruta fresca. El acné puede empeorar si su dieta es rica en:
  - Alimentos con mucho azúcar: refrescos, dulces, galletas.
  - Carbohidratos procesados (carbohidratos): pan blanco, arroz blanco, pasteles.
  - Lácteos: helado, leche, queso.
- Intente mantenerse positivo. Su piel puede empeorar durante las primeras semanas de tratamiento. Pueden ser necesarios entre 2 y 3 meses de tratamiento para ver los resultados.
- Mantenga citas de seguimiento con su médico o profesional de atención de la salud. Esto les ayuda a ver si su acné está mejorando. Si no es así, es posible que le cambien el medicamento.

## **Cuándo llamar al médico**

Llame a su médico o profesional de atención de la salud si:

- Su acné no mejora después de 3 meses de tratamiento.
- Está experimentando efectos secundarios con los medicamentos recetados:
  - Náuseas
  - Tiene dolores de estómago
  - Vomito
  - Dolores de cabeza
  - Caca líquida (diarrea)
  - Sensibilidad al sol