

¿QUÉ ES EL ACNÉ?

El acné es una enfermedad de la piel, que se manifiesta con la aparición de comedones (puntos blancos, puntos negros o espinillas), inflamaciones, etc. Aparece sobre todo en las zonas grasas de la piel, como cara, cuello, pecho, espalda y hombros.

La forma más frecuente y conocida del acné es el **acné vulgar** o **acné juvenil**, que afecta principalmente a los adolescentes y su edad de mayor incidencia se sitúa entre los 14-19 años.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Aunque la causa del acné no está bien determinada, se conocen los factores que influyen en su aparición:

- En circunstancias normales, las glándulas sebáceas de la piel producen una sustancia grasa, llamada sebo, que atraviesa los poros de la piel y se extiende por la superficie de la misma para mantener su hidratación. En la pubertad, las variaciones hormonales ocasionan un aumento de la producción de sebo; esta grasa natural se puede acumular en el conducto por el que sale al exterior y, a veces, o bloquea y tapona formando los comedones o "espinillas".
- En el acné las células de estos conductos aumentan de número y se acumulan formando un tapón, que facilita la retención de sebo.
- Este proceso a su vez, favorece el crecimiento de bacterias (infección), y la inflamación.

Normalmente el acné se asocia con la pubertad. Sin embargo, existen otra serie de factores que pueden agravar o causar lesiones acnéicas:

- Algunos medicamentos (corticoides, anticonceptivos orales,)
- Cosméticos grasos (lanolina, aceites vegetales, ...)
- La exposición continua a aceites industriales en determinados trabajos.
- En las mujeres, el acné se puede agravar en la fase premenstrual del ciclo.

EL ACNÉ NO ES CONTAGIOSO; CON UN TRATAMIENTO ADECUADO MEJORARÁ CON EL TIEMPO



ALGUNAS CREENCIAS SOBRE EL ACNÉ

| CREENCIA | REALIDAD |
|--|---|
| El acné es una enfermedad contagiosa. | El acné no se contagia de una persona a otra. |
| El sol cura el acné. | Una moderada exposición al sol puede contribuir a mejorar las lesiones, pero exposiciones prolongadas producen un empeoramiento tardío del acné. |
| No hay que ingerir alimentos de charcutería, ni féculas, ni chocolate, ... | No existe prueba alguna que demuestre la influencia de la alimentación sobre el acné, aunque puede ser conveniente evitar este tipo de alimentos en personas que hayan comprobado que agrava su acné tras ingerirlos. |
| El acné es consecuencia de una higiene deficiente. | La falta de higiene no es causa de aparición de acné. No obstante, la limpieza diaria y adecuada de la piel es de gran importancia en el cuidado de las pieles |

SU FARMACÉUTICO CONOCE LOS PRODUCTOS DE HIGIENE PARA PIELES ACNEICAS. ÉL LE ACONSEJARÁ EL PRODUCTO MÁS ADECUADO PARA EL CUIDADO Y LIMPIEZA DE SU PIEL

CONSEJOS EN EL ACNÉ

- Mantenga la piel limpia para eliminar el exceso de sebo. Para ello lave suavemente con las yemas de los dedos las zonas afectadas, dos veces al día con agua templada y un jabón o gel específico para pieles acnéicas.
- Evite ambientes contaminados, de alta humedad o situaciones en las que le da sudoración frecuente y prolongada.
- No debe arrancar, reventar o rascar los granos. Así disminuirá la probabilidad de infecciones, inflamaciones o cicatrices.
- No emplee cosméticos grasos. La aplicación de un cosmético inadecuado puede favorecer la aparición de espinillas.
- El flequillo sobre la frente, si no está limpio, empeora el acné. Evite el contacto del cabello con las zonas afectadas y lávelo con frecuencia, ya que el acné suele acompañarse de cuero cabelludo graso.
- Utilice un fotoprotector libre de grasa cuando tome el sol. Las exposiciones prolongadas al sol producen un empeoramiento del acné.
- Si está en tratamiento con algún medicamento para el acné, consulte a su médico o farmacéutico antes de exponerse al sol. Algunos pueden producir fotosensibilización.
- Aunque el acné no se debe a ningún tipo de alimentación especial, procure que su dieta sea equilibrada.
- Respecto a la llamada "limpieza de cutis", ésta debe ser efectuada únicamente por recomendación médica.
- No utilice soluciones antisépticas abusivamente. Antes de utilizar un medicamento consulte con su médico o farmacéutico.

TRATAMIENTOS DEL ACNÉ

- El tratamiento del acné es largo y los efectos tardan en aparecer.
- Para que el tratamiento médico sea efectivo es importante ser constante, no abandonar el tratamiento antes de tiempo y cumplir las instrucciones de uso.
- La correcta higiene de la piel, con productos específicos para pieles acnéicas, mejora el resultado del tratamiento médico. Evite el uso de detergentes agresivos que pueden irritar la piel.
- Recuerde que el éxito del tratamiento prescrito por el médico depende de su voluntad en dedicar el tiempo necesario para llevar a cabo una limpieza diaria de las zonas afectadas y la aplicación de la medicación.

CONSULTE A SU MÉDICO SI NO SE PRODUCE MEJORÍA DEL ACNÉ TRAS 3 MESES DE TRATAMIENTO

- Ciertos tipos de cosméticos (alfahidroxiácidos, ...) facilitan la eliminación de comedones y previenen su formación.
- Existen medicamentos de aplicación local sobre la zona de la piel afectada (peróxido de benzoilo, ácido azelaico), que se pueden obtener sin receta y son eficaces en el control del acné leve. Consulte a su farmacéutico.



EL USO DE COSMÉTICOS Y EL ACNÉ

La persona con acné puede pensar en utilizar un cosmético para corregir y ocultar las propias lesiones de acné. El cosmético debe ser el adecuado, aunque puede mejorar el aspecto poco estético de este tipo de piel, no debe olvidarse que muchas hidratantes, cremas antienvjecimiento, leches limpiadoras, cremas solares, maquillajes (povos, fluidos, coloretes,...) contienen grasas capaces de empeorar su acné.

Existe un tipo de acné, llamado **acné cosmético**, que puede aparecer a cualquier edad y está causado por la aplicación de un cosmético graso con acción comedogénica. Al dejar de utilizar los cosméticos el proceso mejora.

ANTES DE UTILIZAR UN COSMÉTICO CONSULTE A SU FARMACÉUTICO, ÉL CONOCE SU COMPOSICIÓN

UD. SE PREGUNTA... ¿QUÉ ES?

COMEDÓN: Lesión más característica del acné. Puede ser abierto o cerrado. El comedón abierto o "punto blanco" es una lesión un poco elevada, redondeada, recubierta de piel de aspecto normal o blanquecina. El comedón abierto (espinilla) o "punto negro" es una lesión plana o ligeramente elevada, coronada por un punto negro, que al ser exprimido libera un material blanquecino, pastoso. El color oscuro de los puntos negros, se debe a la acumulación del pigmento de la piel llamado melanina.

COMEDOGÉNICO: Toda sustancia cuya aplicación sobre la piel aumenta la formación de comedones. Ciertos cosméticos pueden provocar la aparición de comedones, especialmente aquellos que contienen grasas.

FOTOSENSIBILIZACIÓN: Reacción exagerada al sol provocada por determinados alimentos, cosméticos y ciertos medicamentos, como alguno de los utilizados para el acné.

EL ACNÉ



FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21

Conjunto Plaza Mayor

29631 Benalmádena (Málaga)

Tel: 952 563067

zarzuelo@cofaran.es

