Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Qué crema me pongo para mi acné?

El acné es una enfermedad de la piel que provoca inflamación crónica y afecta a los poros. Tiene muchas causas a la vez. Se puede relacionar con el inicio de los ciclos hormonales o con cierta tendencia familiar.

Cuando se consulta al médico por la piel, es esta la principal causa, tanto en el centro de salud como en el dermatólogo.

Es frecuente que, cuando salen los primeros “granitos”, vayamos antes a nuestra farmacia de confianza para buscar algún tratamiento que al médico.

En este texto trataremos de orientar sobre cuáles son los mejores productos.

Consejos para cuidar la piel con acné sin fármacos

Algunas recomendaciones para las pieles con acné son:

- Lavar la piel con agua y jabón neutro o geles para pieles acneicas 1-2 veces al día y secar con cuidado.

  Se recomiendan limpiadores suaves para la piel, en lugar de jabones o exfoliantes: los limpiadores suaves para la piel (es decir, limpiadores con detergentes sintéticos) poseen un pH de 5,5 a 7, que es cercano al pH normal de la piel. Para saber cuáles son tienen que mencionar syndet.

  Además, estos jabones es mejor que sean de base acuosa, no oleosa (grasa), para evitar el exceso de grasa y producto en la piel. Para saber cuáles son, buscaremos productos que mencionen *oil-free* (sin aceite) o no comedogénico.

- Es recomendable poner después una crema hidratante (sobre todo si estamos usando tratamiento activo farmacológico del acné). También es mejor que sea syndet y no comedogénica.
- No manipular ni frotar las lesiones, ni hacer limpiezas de cutis o *peelings agresivos*. Esto aumenta el riesgo de cicatrices. Un masaje suave con las yemas de los dedos es suficiente para la limpieza.
- No hay que quitar nada de la dieta. Pero si algún alimento en concreto (es distinto para cada persona) hace que salgan más lesiones, probar a retirar para ver si hay mejoría.
- Precaución con el sol. Usar protección solar a diario (no comedogénica).
- Evitar agentes que bloqueen los poros: cremas hidratantes, cosméticos grasos y maquillajes. Respecto a la base usada en la rutina de maquillaje es mejor que sean bases mate de silicona líquida (dimeticona o ciclometicona) *oil-free.*

La rutina ideal básica para el acné consta de limpieza con jabón syndet no comedogénico, buen secado y crema hidratante no comedogénica por la noche y el mismo proceso con crema solar por la mañana.

¿Cuándo usar fármacos?

Si a pesar de estos consejos no se nota mejoría, el siguiente paso sería iniciar tratamiento con fármacos de forma tópica (crema) añadido a la rutina descrita antes. A veces es necesario poner tratamiento con fármacos orales o pastillas (antibióticos o retinoides) de forma temporal. En estos casos es preciso acudir a su pediatra o médico de Atención Primaria y seguir sus recomendaciones.

Fecha de publicación: 3-01-2024

Autor/es:

- Laura Polo Galán. MIR Medicina Familiar y Comunitaria.. Centro de Salud Arturo Eyries. Valladolid.
- Verónica García Ramos. MIR de Medicina familiar y comunitaria.. Centro de salud de Medina de Ríoseco. Valladolid.

CC BY NC ND