EL ACNÉ, ESOS GRANOS TAN MOLESTOS…

¿Qué es? ¿Hay distintos tipos de acné?

Es un problema crónico de la piel que suele afectar a jóvenes y adolescentes. Hasta el 85% de los adolescentes entre 15 y 18 años tiene alguna forma de acné.

Aunque es más raro, a veces se muestra en otras épocas de la vida. Los niños y los adultos pueden tener "granos o espinillas" a cualquier edad.

Hay una forma leve que se da en recién nacidos y bebés que se llama ***acné neonatal***. Es bastante común, suele curar bien en pocas semanas y no hay que dar ningún tratamiento, sólo seguir con su higiene normal.

El ***acné de la adolescencia*** se da más en varones, aunque las chicas también pueden tener, por lo general en formas menos graves.

Aunque en la mayor parte de los casos es un problema leve, a esa edad es muy importante la imagen y puede causar un daño psicológico. Además, algún grano puede dejar cicatriz si no se cura bien.

¿Cómo se forma?; ¿por qué se produce?

La piel tiene glándulas sebáceas (productoras de grasa), que son más numerosas en ciertas zonas: cara, cuello, parte alta de la espalda y zona del escote. Están comunicadas con el exterior por un canal que se llama 'folículo'.

Fecha de publicación: 18-10-2011
Última fecha de actualización: 28-06-2018

El acné se forma por una obstrucción o taponamiento de los folículos de la piel (poros). Esto hace que la glándula se llene de grasa, que no puede salir, y se forman las “espinillas” o “granos”. A veces, esa grasa se infecta, la zona se inflama y el interior se llena de pus, produciendo enrojecimiento y dolor (“granos”).

Esto suele pasar sobre todo en la adolescencia porque las hormonas sexuales aumentan la producción de grasa de la piel. También influye la genética y otros factores externos, como el uso de productos cosméticos no adecuados, la aplicación de cremas de corticoides o la toma de algunos medicamentos (anticonceptivos orales, antiepilépticos, corticoides, etc.). A veces, el estrés puede empeorar el acné.

¿Qué síntomas tiene?

El acné puede ser leve, moderado o grave según el número y el tipo de "granos".

- Los "puntos negros" o "espinillas" se llaman ***comedones***. No suelen doler.
- Cuando estos se ponen un poco rojos se llaman ***pápulo-pústulas***.
- Si esa inflamación se hace más grande, se pueden formar ***nódulos*** e incluso ***quistes***.

¿Puede evitarse?

Algunas causas no se pueden evitar, otras sí.

Unas recomendaciones para mejorarlo, si ya ha aparecido:

- Es bueno mantener una higiene corporal adecuada. Lavarse la cara dos veces al día con agua y jabón apropiado (especial para piel grasa, se llaman: “*oil free*”, “astringentes”, “anti seborreicos”). No es bueno frotar mucho en las zonas de acné porque se puede producir más grasa en la piel.

- Se debe lavar regularmente el pelo (dos - tres veces por semana), con un masaje suave en el cuero cabelludo sin frotar. Se puede usar un champú anti seborreico. Gorras, cascos... pueden hacer que salgan más granos en las zonas que tapan (frente...).

- Si se utilizan cremas hidratantes, protectores solares, maquillajes u otros productos cosméticos siempre deben usarse especiales para piel grasa (igual que los jabones)

- Es mejor no tocar ni "manipular" las lesiones ya que puede aumentar la inflamación y facilitar la aparición de cicatrices.

Fecha de publicación: 18-10-2011
Última fecha de actualización: 28-06-2018

- La exposición al sol a veces mejora el acné, pero la piel debe protegerse siempre antes de tomar el sol. Es mejor usar un gel o loción solar libre de grasa.

- El acné no está provocado por los alimentos. Hay muchos estudios que demuestran que la dieta no influye en la evolución del acné. Hay personas que han visto que su acné está peor cuando comen ciertos alimentos, en ese caso es mejor que los evite, pero ninguna dieta por sí sola cura el acné. Se debe seguir una dieta equilibrada, sobre todo en épocas de crecimiento y desarrollo como es la adolescencia.

¿Cómo se trata?; ¿qué puedo hacer en casa?

El acné suele durar varios años, generalmente hasta los 18-20 años de edad. Y en casos con antecedentes familiares graves de acné o acné muy intenso puede que más. Por eso, hace falta tomar con calma y en serio las recomendaciones y tratamientos, ya que muchas veces el acné no va a estar mejor hasta varias semanas después de comenzarlos.

El objetivo es reducir el número de granos, que no salgan otros nuevos y evitar las cicatrices. No hay ningún tratamiento que haga que se vaya por completo el acné.

1. TRATAMIENTOS EN LA PIEL (TÓPICOS):

- "Queratolíticos". Es decir productos que deshacen el "tapón" del poro. Para que sean efectivos deben aplicarse de forma constante y durante unos meses (2-3 meses).

- Geles o lociones antisépticos, como *los retinoides, el peróxido de benzoilo o el ácido azelaico.* Estos productos tienen un efecto anti-inflamatorio en la zona. Pueden causar piel seca e irritada, por lo que hay que seguir al pie de la letra las instrucciones de uso.

- Estos tratamientos pueden combinarse con antibióticos en crema, cuando es necesario.

2. TRATAMIENTOS POR VÍA ORAL:

En casos muy extendidos o que no mejoran suficientemente, el médico puede recomendar añadir tratamiento oral.

Hay tres tipos de tratamientos orales: los antibióticos, los retinoides y los anticonceptivos orales.

Los retinoides orales se usan cuando el acné no va bien con ningún otro fármaco. Son muy eficaces, pero el tratamiento es largo (5-6 meses, mínimo) y pueden tener efectos secundarios que hay que vigilar. Se deben tomar siempre por recomendación del dermatólogo y seguir unos controles. Están contraindicados en el embarazo.

Fecha de publicación: 18-10-2011
Última fecha de actualización: 28-06-2018

3. TRATAMIENTOS CON CIRUGÍA

A veces es necesario tratar con cirugía o láser para la extracción de quistes o nódulos que no se pueden resolver con otros tratamientos.

Fecha de publicación: 18-10-2011
Última fecha de actualización: 28-06-2018