

CONSEJOS PARA PACIENTES CON ACNÉ

¿CÓMO SE RECONOCE?

El acné se reconoce por la presencia de espinillas también llamadas comedones, puntos blancos también llamados pústulas y otras lesiones como las pápulas, nódulos, quistes, cicatrices y nódulos. Afecta con mayor frecuencia a la cara, pero también puede ocurrir en la espalda, el pecho, los hombros y el cuello. Aunque no es una enfermedad grave, puede ser desagradable y desfigurante. Cuando el acné es severo puede dejar cicatrices permanentes. Incluso los casos menos severos

¿CÓMO SE FORMA EL ACNÉ?

Las investigaciones efectuadas sobre el acné lo asocian con los cambios que ocurren durante el desarrollo, cuando la gente pasa de la niñez a la adolescencia (pubertad). Las concentraciones crecientes de hormonas durante la pubertad causan que las glándulas sebáceas, que son las que producen la grasa de la piel se agranden, un fenómeno que se observa en áreas donde el acné es más común (la cara, la parte superior de la espalda y el pecho). La afección es activada por hormonas de tipo masculino, presentes tanto en varones como en mujeres.

Las glándulas sebáceas producen una sustancia oleosa, denominada sebo, que se vacía a través de las aberturas de los folículos y se deposita en la superficie de la piel. Las glándulas están conectadas a un canal que contiene un pelo (el folículo). El material oleoso parece estimular el recubrimiento interior del folículo haciendo que las células se desprendan con mayor rapidez y se adhieran entre sí, obstruyendo la abertura cutánea del mismo. Además, la mezcla de material oleoso y células fomenta la proliferación de las bacterias presentes en los folículos las que, entonces, producen compuestos químicos que pueden lesionar la pared del mismo. Cuando esta pared se rompe deja escapar el sebo, las bacterias y las células cutáneas desprendidas. Éste es el proceso que da lugar a la formación de granos y nódulos grandes.

1

¿ES IMPORTANTE LA LIMPIEZA?

El acné no es una afección causada por la suciedad. El color oscuro de un punto negro no se debe a suciedad, sino a aceites secos y células de piel desechadas, presentes en las aberturas de los folículos pilosos. Para el cuidado normal de la piel, es necesario lavarse la cara con jabón y agua tibia dos veces al día. Es importante evitar el lavado demasiado frecuente, que puede empeorar el acné. También se recomienda lavarse regularmente el cabello con champú. Si el cabello es graso, tal vez sea necesario lavarlo con mayor frecuencia

¿CÓMO DEBEN AFEITARSE LAS PERSONAS CON ACNÉ?

Los hombres con acné que se afeitan deben probar las maquinillas eléctricas y las hojas de afeitar para ver cuál es la forma más cómoda. Si usa una cuchilla de afeitar, ablande bien la barba usando jabón y agua tibia. Para evitar despellejar los granos, afeitese tan suavemente como sea posible, solamente cuando sea necesario, y siempre usando una cuchilla bien afilada.

CONSEJOS PARA PACIENTES CON ACNÉ

¿ES IMPORTANTE LA DIETA EN EL ACNÉ?

El acné no es causado por la ingestión de ciertos alimentos. Los dermatólogos presentan opiniones diferentes sobre la importancia de las dietas en el tratamiento pero están de acuerdo en una cosa: una dieta estricta no es suficiente para curar el acné. Por otra parte, algunas personas observan que su acné empeora cuando comen ciertos alimentos. Si ese es su caso, debe evitar los alimentos que evidentemente agraven su acné. Se sabe que el pan, el arroz, las patatas, la pasta y los dulces pueden aumentar los requerimientos de insulina y esta a su vez agravar el acné por lo que no es recomendable abusar de ellos.

¿ES ÚTIL PROTEGERSE DE LA LUZ SOLAR EN EL TRATAMIENTO DEL ACNÉ?

El acné leve puede mejorar después de la exposición al sol, pero la luz solar sólo ayuda por un tiempo pudiendo, a la larga, empeorar la afección haciendo que se noten más las cicatrices. Además, el exceso de sol por muchos años puede causar envejecimiento prematuro de la piel y cáncer de la piel.

¿CÓMO SE REALIZA EL TRATAMIENTO DEL ACNÉ?

El tratamiento del acné es un procedimiento constante si es que se quiere controlar. El tratamiento que su dermatólogo recomiende variará de acuerdo con su tipo de acné. Es útil saber algunas cuestiones sobre el tratamiento:

1. Lociones o medicamentos causantes de acné:

En primer lugar, su dermatólogo debe determinar si su afección cutánea es un acné común, ya que, a veces, una erupción cutánea similar al acné puede tener otras causas, por ejemplo, el maquillaje o las lociones que usted ha usado o los medicamentos que esté tomando por vía oral. Su dermatólogo necesita su ayuda para completar una lista de lo que esté usando sobre la piel y de lo que esté tomando.

2. Tratamientos sin receta para el acné

Muchas lociones y cremas para el acné, disponibles sin receta, pueden ser útiles en los casos más leves de acné, pero muchas de ellas le resecarán la piel si las usa con demasiada frecuencia. Si usa tales productos, siga cuidadosamente las instrucciones del fabricante. Además, cuando compre maquillaje, cerciórese de que sea "no comedogénico". Esto significa que el uso del cosmético no fomentará la formación de espinillas. Los cosméticos deben quitarse de la piel todas las noches, usando agua y jabón. Tenga cuidado con los productos recomendados por los amigos. Lo que puede ser muy beneficiosos para una persona puede ser perjudicial para otra.

CONSEJOS PARA PACIENTES CON ACNÉ

3. Tratamientos prescritos por su dermatólogo para el acné

Es posible que su dermatólogo le prescriba preparaciones tópicas (cremas o lociones) para ayudarle a destapar los poros y reducir el número de bacterias. Estos agentes también pueden resecar y descamar la piel. Su dermatólogo le enseñará a usarlos correctamente y le dará instrucciones en caso de que ocurran efectos secundarios.

Con frecuencia se prescriben antibióticos que se toman por vía oral para casos moderados o severos, especialmente cuando hay muchas lesiones en la espalda o el pecho, con el objeto de reducir las bacterias presentes en los folículos. También hay preparaciones antibióticas que pueden aplicarse sobre la piel, las que se usan en casos menos severos de acné.

En casos severos de acné, tal vez se usen otros medicamentos por vía oral, que pueden incluir hormonas femeninas y otros fármacos que reducen las hormonas masculinas. Otro medicamento de administración oral, la isotretinoína, se usa a veces para tratar el acné severo que no ha respondido a otros métodos. Los pacientes que usan isotretinoína deben comprender muy bien los efectos secundarios del agente, además de estar al tanto de que se necesitarán visitas frecuentes de seguimiento al dermatólogo para vigilarlos.

¿DEBEN DE TOCARSE LAS LESIONES DE ACNÉ?

No se pellizque, rasque, reviente ni apriete los granos. Cuando los granos se pellizcan aumenta el enrojecimiento, la hinchazón, la inflamación y las cicatrices, apareciendo lesiones nuevas.

¿CUÁNTO TIEMPO DEBE DURAR EL TRATAMIENTO PARA EL ACNÉ?

No existe una curación instantánea ni permanente para el acné, pero se le puede controlar, y el tratamiento apropiado puede evitar que queden cicatrices permanentes. No importa cuál sea el tratamiento especial que su médico use, recuerde que debe continuar cuidando de su piel de la manera apropiada hasta que su tendencia a desarrollar acné haya desaparecido.