

# Acné

## Para adolescentes

### ¿Qué es el acné?

El acné es una condición de la piel que se produce cuando las glándulas sebáceas de la piel, o poros de la piel, se obstruyen y se inflaman o se infectan. Más de 90% de los adolescentes tienen algún acné.

Con el acné es probable que tenga:

- Puntos blancos, que son las glándulas de aceite tapados cerrados
- Puntos negros, que son abiertas las glándulas de aceite tapados (el aceite se vuelve negro cuando se expone al aire)
- Protuberancias rojas, que son las glándulas de aceite inflamadas (pápulas rojas las más grandes son bastante dolorosa)

El acné suele aparecer en la cara, el cuello y los hombros.

### ¿Qué causa el acné?

El acné es debido a una actividad una y la obstrucción de las glándulas de aceite. La causa principal del acné es un aumento de los niveles de hormonas durante la adolescencia.

El acné no es causado por la dieta. Una persona que tiene acné no tiene que evitar el consumo de alimentos fritos, chocolate o cualquier otro alimento. No es causado por la suciedad o por no lavarse la cara con la suficiente frecuencia.

### ¿Cuánto dura?

El acné es más prominente durante la adolescencia, sin embargo, puede durar hasta la edad de 20 o incluso 25 años. Es raro que el acné deje cicatrices, sin embargo, en los casos graves de vez en cuando se necesita una terapia más intensiva bajo la dirección de un dermatólogo.

### ¿Cómo es tratado?

No existe ningún medicamento en este momento que cura el acné, pero hay medicamentos que pueden ayudar a mantener el acné bajo control. El buen cuidado de la piel también puede mantener el acné bajo control y en un nivel moderado.

### El tratamiento básico para todo acné

- Lávese la piel dos veces al día y después del ejercicio. El momento más importante es lavar antes de acostarse. Use un jabón suave como Dove.
- Lávese el cabello todos los días. El cabello largo puede empeorar el acné por el roce contra la piel.
- No frote la piel o el uso de jabones abrasivos. Frotar fuertemente la piel es perjudicial, ya que irrita las aberturas de las glándulas de aceite y puede hacer que sean más bien cerradas.
- Evite poner cualquier sustancia aceite o grasa en la cara. Sustancias con aceite y grasa empeoran el acné mediante el bloqueo de las glándulas sebáceas. Si tiene que usar cosméticos de encubrimiento, el uso de cosméticos a base de agua y lávese la cara antes de acostarse.
- Evitar tónicos para el cabello o cremas para el cabello (especialmente las grasas). Cuando sudas, estas sustancias se extenderán a su cara y agravan el acné.

- Si está usando un medicamento, no deje de usar el medicamento antes de tiempo. Se tarda 8 semanas para ver un buen resultado.

## El tratamiento para los puntos blancos

Este acné debe ser tratado con lo siguiente:

- **Peróxido de benzoilo 5% loción o gel**

Esta loción ayuda a abrir las espinillas y puntos negros. También mata las bacterias. Está disponible sin receta médica. Consulte a su farmacéutico que le recomiende una marca.

Aplice la loción una vez al día al acostarse. Pelirrojas o rubias deben aplicarlo cada dos días durante las primeras 2 semanas.

Una cantidad de loción del tamaño de un chícharo debería ser suficiente para cubrir la mayor parte de su cara. Si su piel se vuelve roja o reseca, está usando demasiado la medicina o esta aplicándola con demasiada frecuencia. Trate de usar menos de la misma o aplicarla con menos frecuencia. Puede que tenga que utilizar esta loción durante varios años.

Precaución: peróxido de benzoilo puede blanquear prendas de vestir, alfombras, etc. Aplica sólo a la hora de acostarse y ponte en moderación.

- **Apertura de la espinilla**

En general, es mejor no "reventar" espinillas, pero la mayoría de los adolescentes lo hacen de todos modos. Por lo tanto, hazlo de manera segura. Nunca reviente un grano antes de que haya llegado a un punto crítico. Lávese la cara y las manos primero. Use una aguja estéril (esterilizado por el alcohol o una llama). Pique la superficie del grano amarillo con la punta de la aguja. El pus debe salir sin apretar. Limpie el pus y lave el área con agua y jabón.

La cicatriz no será el resultado de la apertura de pequeños granos, pero puede ser el resultado de apretar los forúnculos u otros, rojos y tiernos granos.

## El tratamiento para las espinillas

Los puntos negros se deben tratar con la siguiente:

- **peróxido de benzoilo 5% loción o gel**

Esta loción también es excelente para quitar la piel engrasada que bloquea las aberturas de las glándulas sebáceas. Utilice la loción como se describe anteriormente para los puntos blancos.

## El tratamiento para bultos rojos

Grandes bultos rojos significan que la infección se ha extendido más allá de la glándula sebácea. Si tiene varias erupciones rojas, puede ser necesario el tratamiento con antibióticos u otro. Los antibióticos vienen en soluciones para la piel o como pastillas. Hable con su médico acerca de otros tratamientos disponibles.

## ¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llame durante el horario normal si:

- El acné no ha mejorado después de haber tratado con peróxido de benzoilo durante 2 meses
- Se ve infectada (rojo, granos grandes)
- Usted tiene otras preocupaciones o preguntas