

“El acné es una condición común y tratable que no define tu valor. **Con el tiempo y el cuidado adecuado, mejora**”

¿Cómo manejar el acné?



El acné es una enfermedad común, en la que se forman lesiones inflamatorias recurrentes

en la piel de cara, pecho, hombros, espalda o brazos, a causa de la interacción de varios factores genéticos, de estilos de vida que influyen en una producción en mayor cantidad de la necesaria de material de queratina y grasa y presencia de algunas bacterias, por lo que se produce un taponamiento del folículo piloso sebáceo (el poro de la piel que contiene la raíz del pelo).

Causas o factores precipitantes:



Predisposición genética (antecedente de familiares como padres o hermanos con acné).



Cambios hormonales: entre los 12 a 17 años, el embarazo o la menstruación.



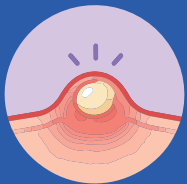
Estrés: el aumento del cortisol (hormona que ayuda a responder en momentos de estrés físico o emocional) se relaciona con el aumento de la producción de sebo (grasa) por medio de las glándulas sebáceas.



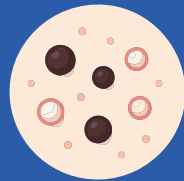
Alimentación: productos como fritos, lácteos, embutidos, salsas, dulces..., etc.

El uso de algunos cosméticos o medicamentos taponan los poros y aumentan la producción de grasa.

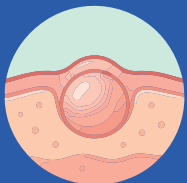
Manifestaciones clínicas:



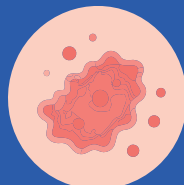
Pústulas (con pus)



Comedones (puntos negros (lesión abierta) y puntos blancos (lesión cerrada))



Nódulos y quistes
(formas más graves)



Pápulas (lesiones rojas pequeñas)

¿Cuándo ir al doctor?



- El acné es moderado o severo (presencia de: nódulos, quistes, muchas, pústulas, inflamación extensa o deja cicatrices)
- El acné no mejora con tratamiento.
- Afecta autoestima o salud emocional (genera: ansiedad, depresión o inseguridad)
- Cuando las lesiones generen dolor

¿Cómo manejarlo?

- Tratamientos tópicos (como retinoides, peróxido de benzoilo)
- Tratamientos orales (antibióticos, anticonceptivos hormonales)
- Alimentación (más agua, menos azúcares refinados)
- Uso de protector solar

