

ACNÉ

- ¿Qué es el acné?

El acné es un trastorno de las glándulas especializadas de la cara, el pecho y la espalda. Afecta al 85% de los adolescentes y adultos jóvenes. La causa del acné no está clara, pero varios factores influyen. A partir de los 8 o 9 años todos los adolescentes producen hormonas que inician el proceso de maduración física (pubertad). Estas hormonas hacen que las glándulas especiales de nuestra piel produzcan sebo. Estos niveles hormonales alcanzan su punto máximo en la adolescencia y no disminuyen hasta los 20 años. El sebo puede ayudar a que la piel muerta obstruya las glándulas de nuestra piel. Ciertas bacterias también pueden crecer en estas glándulas usando sebo como "alimento" e inflamando nuestra piel. Algunas formas de acné severo pueden heredarse.



- Tipos de acné

Comedones: "puntos negros" y "puntos blancos". Son glándulas visiblemente bloqueadas. Los comedones abiertos son puntos negros. El color no es suciedad, sino un pigmento normal de la piel reflejado a través de la piel muerta. Los comedones cerrados son puntos blancos y contienen aceites atrapados y células muertas de la piel.

Acné inflamatorio: son comedones inflamados (irritados) que miden menos de 5 mm. Pueden aparecer como nódulos rojos o elevados.

Quiistes: son lesiones inflamadas de más de 5 mm. Pueden provocar cicatrices.

- Mitos sobre el acné

¡El acné no es causado por la suciedad! Por lo tanto, los lavados frecuentes, los jabones fuertes o las almohadillas abrasivas no ayudan. La dieta no juega un papel importante en los brotes de acné. No se puede "contagiar" el acné de otra persona.

- Tratamiento del acné

¡Recuerde! El acné es una afección crónica y los regímenes de tratamiento generalmente demoran de 4 a 6 semanas para ver cambios notables. Su objetivo debe apuntar a uno o dos brotes al mes. Todo comienza con buenos hábitos de cuidado de la piel como se mencionó anteriormente. Siempre use protector solar cuando use medicamentos para el acné porque su piel es más sensible a las quemaduras solares y al daño solar.

- Cuidado general de la piel

Lávese la cara dos veces al día con un jabón suave sin perfumes fuertes o "exfoliantes" que puedan irritar su piel. Las mujeres deben evitar los maquillajes y humectantes a base de aceite. Utilice productos etiquetados como "sin aceite," "no comedogénicos" ó "no acnéicos." Evite que le toquen la piel con geles para el cabello y productos para peinar. Debe saber que los aumentos hormonales antes del ciclo menstrual de una mujer pueden provocar un brote de acné. No toque, apriete, ni haga estallar los comedones ya que se pueden inflamar la lesión y pueden causar cicatrices.

Tenga cuidado de usar ropa o equipo deportivo (como correas para la barbilla) que estén demasiado apretados o que se froten porque pueden irritar su piel.

- Medicamentos

El peróxido de benzoilo tiene propiedades antiinflamatorias y antibacterianas. Es un fármaco de primera línea para el acné inflamatorio comedónico leve. Viene en cremas, lociones y geles de venta libre en concentraciones de 2.5 a 25%. Comience siempre con una concentración baja como el 5% y gradualmente (durante semanas) aumente la fuerza según sea necesario. Una vez al día suele ser suficiente. Los geles son generalmente formas más efectivas pero pueden reseca la piel. Aplicar una fina capa en las zonas propensas al acné evitando los ojos y la boca. También viene en "lavados" para áreas más grandes.

Los retinoides tópicos (como Retin-A y Differin) son buenos para las personas con una gran cantidad de comedones (puntos blancos y puntos negros). Actúa sobre las glándulas para ayudar a reducir la obstrucción. Viene en cremas, geles y líquido. El gel y el líquido tienden a ser más efectivos. Las concentraciones altas pueden irritar su piel y hacerla más fotosensible. El peróxido de benzoilo inactiva los retinoides tópicos cuando se aplican juntos, así que úselos en diferentes momentos del día.

Los antibióticos matan las bacterias que pueden inflamar los comedones. Se utilizan para el acné inflamatorio. Los antibióticos más utilizados contienen eritromicina y clindamicina. La tetraciclina y la minociclina son otras formas. Todos son comparativamente efectivos, en combinación con otros productos como el peróxido de benzoilo o los retinoides, el beneficio es aditivo.

Los antibióticos vienen en forma tópica y oral. Las formas orales tienden a ser más efectivas pero tienen más efectos secundarios.

Los retinoides orales (Accutane) se utilizan para el acné refractario. Se desaconseja su uso debido a los efectos secundarios potencialmente dañinos y su vínculo con defectos de nacimiento.

En general, el peróxido de benzoilo al 5-10% una vez al día o en combinación con un retinoide tópico o un antibiótico tópico controlará aproximadamente el 90% de los pacientes con acné después de 1-2 meses de tratamiento.

tsg w Giovanna help 1-2022

Caring Family, S.C. 815 459-2200

Drs Gancayco (ambos), Ramirez, Giese and NFP Lauren. Visite nuestra línea web en: www.mycaringfamily.com