



Recomendaciones para pacientes con acné

El acné es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel que aparece sobre todo, en la cara y la espalda. Afecta al **85% de las personas entre 12 y 24 años**, en mayor o menor grado, y normalmente desaparece al cabo de unos años (no siempre)

Aunque, obviamente no se trata de una enfermedad grave, (salvo las formas muy severas que son muy raras), el hecho de que con frecuencia afecte al adolescente y que su localización predominante sea la cara, hace que represente un motivo de consulta frecuente en las consultas de atención primaria y en el dermatólogo. A continuación os dejamos unos consejos para pacientes con acné.

Preguntas y dudas más habituales con el acné

¿Debo lavarme la cara?

El acné no está causado por la falta de higiene, pero el lavado de la cara forma parte del esquema terapéutico, aunque todo en su justa medida. Se aconseja lavar las zonas afectadas con agua tibia 2 veces al día utilizando un jabón suave, o una vez si la piel se irrita con facilidad

¿Es mejor no afeitarse?

Se puede afeitarse con normalidad, intentando traumatizar al mínimo las lesiones. Previamente es recomendable 'ablandar' la barba con agua tibia y jabón. En algunos casos la maquinilla de afeitarse eléctrica es útil

¿Es aconsejable manipular los granos?

Rotundamente NO. Puede favorecer la sobreinfección, la respuesta inflamatoria y el desarrollo de cicatrices antiestéticas.



¿Qué alimentos no debo tomar?

Aunque casi el 70% de los pacientes están convencidos de que la dieta es uno de los principales responsables de su acné, no existe ningún estudio médico fiable que lo demuestre

En general, los diversos estudios realizados hasta ahora, concluyen que **no existe ninguna relación entre el acné y la dieta**, por lo que no debería suprimirse ningún alimento

Se aconseja una dieta variada y adecuada a la actividad física que se realiza

¿Es bueno tomar el sol?

En general las personas con acné **tienden a mejorar con la exposición al sol** (por las propiedades antiinflamatorias de las radiaciones ultravioletas), aunque con frecuencia suele existir un rebrote de las lesiones una vez pasado el verano

SIEMPRE habrá que **evitar una exposición excesiva** (aumenta el riesgo de cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la piel). Además tener en cuenta, que la fotoexposición puede estar contraindicada con diversos tratamientos para el acné y que en ocasiones puede producir hiperpigmentación de las lesiones.

Cuidado con las cremas fotoprotectoras (utilizar siempre cremas no grasas especiales para pieles acnéicas)

¿Me puedo maquillar?

Las personas con acné pueden utilizar cosméticos, siempre y cuando tengan en cuenta unas consideraciones:

Utilizar siempre **productos no comedogénicos** (buscar en la etiqueta la reseña 'oil free'), y deberán retirarse siempre por la noche con un **jabón**



limpiador. Tenerlo en cuenta tanto para maquillajes, cremas hidratantes, geles, protectores solares etc.

Evitar todos aquellos productos que contengan grasa en su formulación, que sean excesivamente hidratantes o que puedan producir un efecto oclusivo sobre la piel

Bibliografía:

- *Guia Práctica de Salud de la SEMFYC*
- *Fisterra: portal de salud para médicos y pacientes*
- *Dermapixel : blog de dermatología cotidiana*
- *Fundación Piel Sana (Fundación de la Academia Española de Dermatología)*