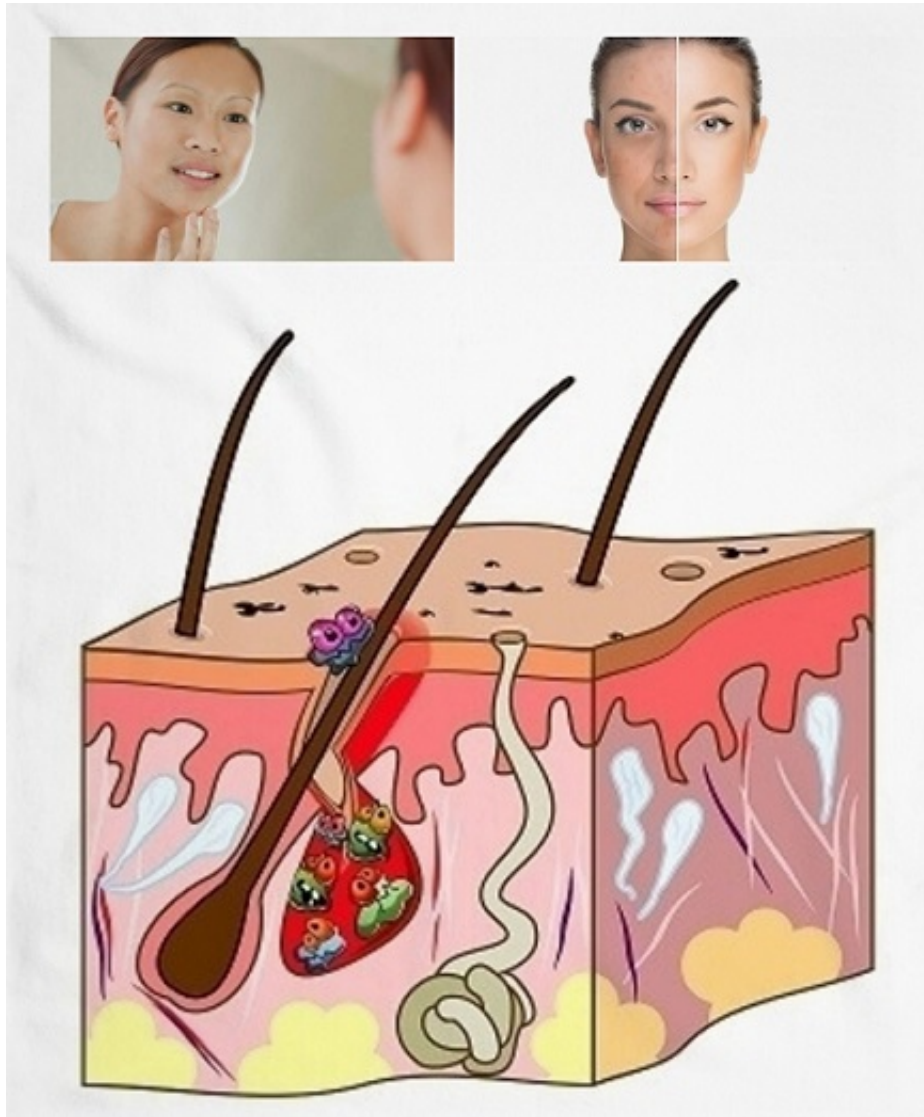


Acné: síntomas, tratamientos, complicaciones y más



El acné (Acne vulgaris) es una condición que la mayoría de las personas padecen en algún momento de su vida. Puede variar de leve a grave y puede afectar la piel de la cara, la espalda, los hombros y el pecho.

El acné es común en la adolescencia - alrededor de ocho de cada 10 personas tienen acné en algún momento entre las edades de 11 y 30 y es mucho menos común en edades posteriores.

Causas

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Hay muchos mitos acerca de lo que causa el acné. Usted puede sorprenderse de saber que el acné no es causado por una dieta pobre (comer cantidades de chocolate o comida chatarra) o mala higiene. De hecho, lavarse demasiado puede empeorar las cosas. Tampoco es probable que sea causado por el estrés.

Durante la pubertad, tanto hombres como mujeres producen más de la hormona masculina llamada testosterona. Esto aumenta la producción de sebo en la piel, causando que esto se convierta en puntos grasos. Se cree que esta es una de las principales razones por la que la mayoría de los adolescentes desarrollan acné durante la pubertad. Pero si usted tiene acné, esto no significa necesariamente que usted tenga altos niveles de testosterona. En su lugar de esto, su cuerpo podría ser más sensible a los efectos de la testosterona.

Hay una posibilidad de que el acné pueda ser hereditario. Por ejemplo, si ambos padres tuvieron acné, usted tendrá muchas probabilidades de desarrollarlo.

Otras causas del acné pueden incluir:

- Síndrome de ovario poliquístico
- Síndrome de Cushing
- Productos cosméticos aceitosos
- Medicamentos, como esteroides anabólicos, cremas y ungüentos para esteroides y litio

Síntomas del acné

Si usted tiene acné leve o moderado, puede tener los siguientes síntomas:

- Piel grasa
- Manchas en la cara (como espinillas)
- Manchas en la espalda, pecho y hombros.
- Manchas rojas o amarillas (pústulas)

A veces, las manchas que se han inflamado (pústulas, nódulos y quistes) pueden ser dolorosas, sensibles al tacto y pueden provocar ardor. En el acné muy severo, los quistes pueden unirse para formar áreas más grandes, más profundas e inflamadas (acné conglobata), sin embargo esto es raro.

Diagnóstico

Si usted piensa que tiene acné, y esto afecta su modo de vida, consulte a su farmacéutico o médico de cabecera.

Su médico de cabecera le preguntará acerca de sus síntomas y podrá examinarlo. También

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

pueden preguntarle acerca de su historial médico. Su médico de cabecera generalmente será capaz de diagnosticar el acné en función de sus síntomas. Esto se debe a que el acné es fácilmente reconocible por el patrón de manchas en su cuerpo.

En el caso de que su acné sea grave, su médico de cabecera puede referirlo a un dermatólogo.

Tratamientos para el acné

Auto-cuidado

El acné no es causado por tener mala higiene, por lo que el lavado extra no lo mejorará.

Puede lavar suavemente las áreas propensas a la mancha como de costumbre con un jabón suave y agua no más de dos veces al día. Si es posible, trate de no usar mucho maquillaje. En caso contrario, asegúrese de quitar todo en la noche.

Fregar con fuerza la piel puede empeorar los síntomas. Si su piel está seca (algunas cremas para el acné pueden causar que la piel esté seca) puede usar una crema hidratante a base de agua sin fragancia.

El tratamiento sin receta que contiene peróxido de benzoilo (por ejemplo, [PanOxyl](#)) puede ayudar. Estos tratamientos son antibacterianos y por lo tanto reducen la cantidad de bacilos [Propionibacterium acnes](#) (P. acnes) en su piel. Usted puede comprar estos tratamientos en farmacias y supermercados habilitados. No hay mucha evidencia de que otros tipos de tratamientos para el acné sin receta sean útiles.

Los tratamientos que contienen peróxido de benzoilo pueden causar irritación de la piel. Esto tiende a establecerse si reduce el número de veces que los usa.

Los tratamientos sin receta como el peróxido de benzoilo para el acné toman tiempo para mejorar la piel de manera perceptible, así que no espere una gran diferencia durante la noche. Su acné sólo puede mejorar varias semanas después de haber estado usando el tratamiento regularmente.

Tenga cuidado con su ropa ya que si el peróxido de benzoilo accidentalmente llega a tocar su ropa, hará que los colores desaparezcan.

Cremas y lociones

Su médico de cabecera puede prescribir uno de los siguientes tratamientos.

- Cremas o geles de peróxido de benzoilo.
- Ácido azelaico. Esta es una medicina antibacteriana que se usa como alternativa al

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

peróxido de benzoilo y con este ácido es menos probable que su piel se torne roja o pelada.

- Lociones o geles antibióticos, tales como clindamicina o eritromicina. Éstos pueden ayudar a reducir la inflamación (hinchazón) controlando los niveles de bacterias naturales de P. acnes en su piel.
- Retinoides tópicos como la tretinoína y la isotretinoína. Puede tomar algún tiempo antes de que se noten los efectos de estos medicamentos. Los retinoides pueden ser ligeramente irritantes para la piel, pero esto debe estabilizarse con el tiempo.

También puede ser más sensible a la luz solar, así que asegúrese de usar una buena cantidad de protector solar si va a estar expuesto al sol. Usted no debe usar retinoides si está embarazada, ya que puede causarle daño a su bebé.

Antibióticos orales

Si usted tiene acné moderado o severo, su médico de cabecera puede prescribir un antibiótico como la oxitetraciclina, eritromicina o doxiciclina. Le aconsejarán la cantidad de veces al día que necesita tomar su medicamento y por cuánto tiempo. La mayoría de la gente que intenta este tratamiento consigue buenos resultados en un plazo de seis meses. También puede complementarlo con una crema o loción (explicado anteriormente).

Anticonceptivos orales

Si usted es una mujer y también necesita de anticonceptivos, su médico de cabecera puede aconsejarle tomar una píldora anticonceptiva oral para tratar su acné. Las píldoras anticonceptivas suprimen la hormona masculina testosterona, que es la responsable de aumentar la producción de sebo. Esto significa que pueden ayudar a que su piel sea menos grasosa. En general, se le dará estos junto con otros tratamientos para el acné.

Si usted tiene acné severo y los antibióticos no han funcionado, su doctor puede sugerirle que tome un medicamento llamado co-cyprindiol. Esto funciona como un tipo de anticonceptivo. Reduce los niveles de hormonas masculinas en su cuerpo. Sin embargo, el uso de anticonceptivos orales puede aumentar el riesgo de coágulos sanguíneos. Su médico discutirá los riesgos y beneficios de este tratamiento con usted.

Isotretinoína oral

Su médico le puede aconsejar que tome un medicamento retinoide oral llamado isotretinoína. Esto reduce la cantidad de sebo que produce su piel. Tenga en cuenta que su acné puede empeorar antes de que comience a mejorar.

La isotretinoína puede causar efectos secundarios como labios y piel seca, dolores de cabeza,

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

hemorragias nasales y dolor en las articulaciones. También puede causar problemas más graves, como problemas hepáticos, niveles elevados de colesterol y, en raras ocasiones, bajo estado de ánimo (depresión). Si ha tenido depresión en el pasado, informe a su dermatólogo antes de comenzar el tratamiento. Aunque es poco común, hay una pequeña posibilidad de que usted pueda tener una reacción alérgica a la isotretinoína. En ese caso se le aconsejará que realice exámenes de sangre periódicos para detectar problemas, por ejemplo, con sus niveles de colesterol.

Si eres mujer, necesitará usar anticonceptivos mientras toma este medicamento. Esto se debe a que la isotretinoína podría afectar el desarrollo de un bebé no nacido.

Tratamiento de luz

En la actualidad se están desarrollando nuevos tratamientos que implican terapia con luz o láser. La terapia de luz no suele ofrecerse como tratamiento para el acné, porque los médicos no están seguros de lo bien que funciona. La investigación sobre la eficacia de estas terapias sigue en marcha. Antes de que se ofrezcan estas terapias como tratamientos, se necesitan más pruebas científicas para demostrar si en realidad son eficaces.

Para obtener más información sobre el tratamiento de luz, hable con su dermatólogo.

Complicaciones

El acné suele desaparecer a medida que envejece. Sin embargo, si usted tiene o tuvo acné severo, puede que tenga cicatrices. Esto puede ser permanente, pero por lo general mejora con el paso del tiempo.

Cicatrices: una de cada cinco personas con acné tiene cicatrices notables. Si exprime y revienta sus manchas, aumenta las posibilidades de desarrollar cicatrices.

Hiperpigmentación (su piel se vuelve más oscura en las zonas afectadas por el acné): esto es generalmente sólo perceptible si usted tiene un tono de piel oscuro.

Problemas psicológicos: el acné puede tener un efecto psicológico en las personas, por ejemplo bajando la autoestima o causando depresión o ansiedad. Hable con su médico de cabecera si su acné comienza a causarle problemas en su estado anímico.