

Acné: Cómo tratarlo y controlarlo



(Acne: How to treat and control it)

¿Se te brota la piel?

A muchos otros también.

A casi **todos los adolescentes** les salen granitos en la piel en algún momento dado. A esto se le llama **acné**. Sea que tengas un caso leve o severo de acné, hay formas de controlarlo. Sigue leyendo para averiguarlo.

¿Qué produce el acné?

Durante la pubertad, tu piel se pone más grasosa, lo que puede hacer que se brote. Hay muchos mitos acerca de las causas del acné, pero en realidad sólo hay tres causas principales.

- 1. Hormonas.** Éstas aumentan durante la pubertad. Algunas hormonas, llamadas *andrógenos*, hacen que las glándulas sebáceas de la cara, la espalda y la parte de arriba del pecho comiencen a producir más grasa. Esto produce acné en algunas personas. Algunas niñas se brotan más antes y durante los períodos (o menstruación). Esto se debe a cambios en los niveles hormonales.
- 2. Herencia.** Algunas familias son más propensas al acné. Si tu mamá o tu papá tuvieron acné de adolescentes, hay probabilidades de que tú también lo tengas.
- 3. Obstrucción de conductos sebáceos.** Cuando los conductos sebáceos (de grasa) de tu piel se tapan, se pueden formar pequeños granitos blancos o espinillas. Éstos pueden transformarse en granos duros y protuberantes.

¿Qué no provoca acné?

No permitas que te digan que el acné es tu culpa porque no es cierto. El acné no se debe a

- **Mugre.** La parte negra de las espinillas no es mugre. Una reacción química en el conducto sebáceo hace que se vean negras. Aunque te laves la cara con frecuencia, puede salirte acné.
- **Contacto con la gente.** No es posible contagiarse de acné ni contagiarlo a otras personas.
- **Tus pensamientos.** El pensar en sexo no produce acné.
- **Alimentos.** Aunque los refrescos, el chocolate y las comidas grasosas no te hacen bien, no provocan acné como tal. Sin embargo, hay cierta información que sugiere que una dieta alta en azúcar y carbohidratos puede empeorar el acné.

Lo que puedes hacer

- **No te revientes ni te pellizques los granos.** Esto lo único que hace es abrir la cubierta de los conductos de grasa y hacer que los granos se pongan más rojos e inflamados. Además, te pueden quedar cicatrices.

- **No te frotes la piel con demasiada fuerza.** Esto irrita la piel. Otras cosas que pueden irritar la piel son las cintas para el pelo, los gorros, las tirantas para la barbilla y otros equipos de protección, como los que se usan para jugar fútbol americano.
- **No uses maquillaje grasoso o productos grasosos para el pelo.** Éstos pueden bloquear los conductos sebáceos y hacer que el acné empeore.
- **Aprende a asumir el estrés.** A veces el estrés y la ansiedad pueden causar acné. Trata de dormir lo suficiente y relajarte para reducir el estrés.
- **Pide consejo a tu médico sobre las medicinas.** Si tienes que tomar una medicina recetada, **pregúntale al médico** si ésta te puede causar acné. Además, pide que te aconseje la mejor medicina para tratar tu acné.

El acné y las píldoras anticonceptivas

Las píldoras anticonceptivas se pueden usar para tratar el acné en mujeres jóvenes. Sin embargo, el tomar píldoras anticonceptivas junto con otras medicinas puede reducir el efecto de ambas. Si estás tomando la píldora, habla con tu pediatra sobre qué efecto podría tener esto en cuanto al control de tu acné.

Tipos de tratamientos

Las malas noticias: No hay cura para el acné.

Las buenas noticias: El acné suele desaparecer con el tiempo. Mientras tanto, hay ciertas cosas que puedes hacer para tratar de mantener el acné bajo control.

Peróxido de benzoilo

El peróxido de benzoilo —en enjuague, loción o gel— es el tratamiento más efectivo que puedes obtener para el acné sin una receta médica. Ayuda a matar las bacterias de la piel, destapar los conductos de grasa y curar los granos. Hay muchas marcas diferentes y en distintas concentraciones (2.25% a 10%). El gel puede reseca y enrojecer la piel más que el enjuague y loción, así que ensaya primero con el enjuague o con la loción.

Cómo se usa el peróxido de benzoilo

- **Comienza poco a poco**— tan sólo con un enjuague o loción al 5% una vez al día. Después de una semana, úsala dos veces al día (en la mañana y en la noche) si tu piel no está muy roja ni se está pelando.

- No te limites a aplicarla en cada grano. Aplica una capa delgada a toda el área donde puedan salirte granos. Evita la piel que rodea los ojos.
- Si el acné no mejora después de 4 a 6 semanas, ensaya una loción o gel al 10%. Primero úsala una sola vez al día y si ves que no te irrita la piel, úsala dos veces al día.

Tratamientos más fuertes

- **Retinoide.** Si el peróxido de benzoilo no te ayuda a controlar el acné, el doctor podría recetarte un retinoide para aplicártelo en la piel (como Retin A, Differin y otras marcas). Éste viene en crema o gel y ayuda a destapar los conductos de grasa. Debe usarse *exactamente* como se indica. Mientras uses esta medicina debes evitar el sol (incluyendo los salones de bronceado). Los retinoides pueden hacer que se te pele o se te enrojezca la piel.
- **Antibióticos,** en crema, loción, solución o gel para casos de acné "inflamatorio" (cuando tienes granos rojos o con pus). Los antibióticos en pastilla se pueden usar si los tratamientos que se aplican a la piel no surten efecto.
- El **isotretinoín** (con marcas como Accutane, Amnesteem, Sotret y Claravis) es una medicina muy potente que se toma en forma de pastilla. Sólo se usa para casos severos de acné que no han respondido a ningún otro tratamiento. Puesto que se trata de una droga tan fuerte, *nunca debe tomarse antes del embarazo o durante el embarazo.* Existen peligros de deformidades graves o hasta fatales para el bebé que está por nacer. Los pacientes que toman esta medicina deben ser supervisados cuidadosamente por un médico conocedor de su uso, tal como un dermatólogo pediátrico u otro experto en el tratamiento del acné. El isotretinoín debe usarse con cautela (y sólo bajo el cuidadoso control de un dermatólogo y un psiquiatra) en pacientes con un historial de depresión. No te sorprendas si el médico solicita un examen de embarazo negativo, análisis de sangre y un consentimiento por escrito antes de recetarte el isotretinoín.

Recuerde

Estas son cosas que debes tener en cuenta sea cual sea el tratamiento que sigas:

- **Ten paciencia.** Dale a cada tratamiento suficiente tiempo para que surta efecto. Es posible que pasen de 3 a 6 semanas o más hasta que notes un cambio y hasta 12 meses para ver la mejoría máxima.
- **Se constante.** Sigue tu programa **todos los días.** No lo suspendas y empieces uno nuevo cada vez que tu piel cambie. El no seguir un tratamiento regularmente es la razón más común de que no surta efecto.
- **Sigue las instrucciones.** Si no usas el producto correctamente puede hacer que el tratamiento falle o que sufras de molestos efectos secundarios.

- **Usa sólo tu medicina.** Los médicos recetan las medicinas específicas para cada paciente. Lo que puede ser efectivo para un amigo puede no serlo para ti.
- **No exageres.** Si te restriegas demasiado la piel, se te pondrá peor. Un exceso de peróxido de benzoilo o cremas tópicas de retinoide pueden hacer que la cara se te ponga roja y escamosa. Un exceso de antibióticos orales puede provocar efectos secundarios.
- **No te angusties por lo que otros piensen.** Tener acné no es agradable y algunas personas hacen comentarios que lastiman. Procura que esto no te afecte. A casi todos los adolescentes les sale acné en un momento u otro. Además, recuerda que se trata de algo temporal y que existen varios tipos de tratamiento para mantenerlo bajo control.

Las personas cuyas fotografías se incluyen en esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas presentados. Todos los personajes representados son ficticios.

Los productos son mencionados sólo con fines informativos y esto no implica que American Academy of Pediatrics los respalde.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 62,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
Sitio web: www.HealthyChildren.org

Derechos de autor © 2010
American Academy of Pediatrics, Actualizado en 12/2013
Todos los derechos reservados.