

# ACNÉ:

## cuando el rostro estalla

Para evitar lesiones más graves y duraderas es fundamental acudir al dermatólogo ante la aparición de los primeros granitos



Juventud, divino tesoro, decía el poeta. Sin embargo, el despertar de esa etapa vital es también una época de revolución hormonal que, en ocasiones, pasa factura al rostro. La mayoría de adolescentes sufre el molesto acné, un problema dermatológico que también puede afectar a los adultos debido a diversas causas. Cuando esto sucede, los dermatólogos aconsejan acudir a su consulta ante la aparición de los primeros granitos para evitar lesiones más graves y duraderas en el tiempo.

El acné es una enfermedad de la piel muy común, visible y, a menudo, anties-tética, que se desarrolla en distintas etapas de la vida como la adolescencia, la juventud y la del adulto joven. En estas edades, mostrar una buena imagen corporal es para muchos, determinante.

Por este motivo, el bienestar psíquico de las personas afectadas, además del alcance de sus lesiones, es una razón de peso suficiente para iniciar un tratamiento que borre el indeseable acné de las regiones corporales afectadas. Son las más

ricas en la producción de grasa y, desafortunadamente, las más expuestas y difíciles de esconder: cara, cuello, hombros, espalda y tórax.

**EL ACNÉ Y SUS LESIONES.** El acné vulgar, también llamado polimorfo, aparece en zonas seboreicas localizadas en el rostro y en la parte superior del tórax. El motivo reside en que son áreas de piel ricas en producción de sebo y esto favorece la posterior aparición de las lesiones típicas del acné. La secuencia de los hechos es la siguiente: en la mayoría de los casos, el acné debuta en la adolescencia ya que las hormonas adrenérgicas actúan sobre pequeños vellos invisibles (los folículos pilosos) de cara y tronco y se inflaman. A continuación, se registra un aumento de la grasa que obstruye esos folículos y, en consecuencia, se forman unos granitos rojos que se llenan de pus y otras lesiones más profundas que luego cicatrizan. Por último, en ese terreno grasoso la bacteria "Propionibacterium acnes", que se encuentra en la superficie de la piel, coloniza las zonas dérmicas ricas en sebo y origina la inflamación característica de estos granos.

El resultado es un rostro y un tronco salpicados con distintos tipos de granitos (negros, blancos, rojos, con pus y también grandes y dolorosos) que se extienden de forma aleatoria. Así, entre las lesiones típicas de esta afección cutánea figuran los sebos, los comedones (o típicos poros de la piel que se taponan y a los que se conoce como espinillas, barrillos o puntos negros) o las pústu-

las (aparición de pus en granos rojos). Las pápulas (granos previamente rojos que luego se inflaman), nódulos (lesiones más profundas que duelen), máculas (o zonas de la piel descoloridas) y las cicatrices resultantes de las distintas lesiones son otras de las posibles caras del acné.

**TRATAMIENTO: CUANTO ANTES Y A LA CARTA.** Muchas personas consideran el acné un mal inevitable debido a los cambios hormonales que se originan en la adolescencia y la juventud, y piensan que con el tiempo desaparecerá por sí solo. Esto es en parte cierto, aunque si el proceso se abandona a su suerte lo más probable es que los afectados acaben con la cara, y otras partes del cuerpo, señaladas por los episodios de acné juveniles de forma inconfundible y para siempre.

Por este motivo, los expertos insisten cada vez más en que dejar pasar el tiempo, sin iniciar un tratamiento, es un error. Aunque el acné no se puede prevenir (ya que se desconoce cuándo se iniciarán los cambios hormonales que lo disparan), sí se puede tratar de ■■■



■ Es un error dejar pasar el tiempo sin iniciar un tratamiento

■ El acné se puede controlar con tratamientos tópicos que contienen antibióticos, pero siempre deben utilizarse bajo control médico

## Ante la aparición de los primeros granos

- 1 Acudir pronto al **dermatólogo**.
- 2 Evitar, en la medida de lo posible, el **estrés, ya que puede ser un factor desencadenante del acné**.
- 3 **No abusar de la exposición solar**. Aunque en su justa medida tomar el sol incide de forma positiva sobre los granos, su abuso puede empeorar algunos casos de acné.
- 4 Mantener una **higiene correcta sin llegar al exceso de celo**. Según cada piel, se debe realizar una limpieza, o dos, al día, siempre con jabones suaves o para pieles con acné. El secado debe hacerse de manera suave y sin frotar y conviene mantener el pelo limpio y apartado de la cara.
- 5 Los **alimentos grasos**, como el chocolate, **no originan el acné**, por lo que no hay que suprimir ninguno en concreto, salvo que las personas afectadas noten que empeoran al tomarlos.
- 6 Las mujeres susceptibles de sufrir acné deben **evitar el maquillaje y los cosméticos grasos** porque taponan los poros. Se pueden utilizar aquellos que tengan las siguientes propiedades: «no comedogénico», «libre de aceites» o «no produce acné».
- 7 En los hombres, es posible que el **afeitado** agrave la situación, por lo que es preferible evitarlo o espaciarlo en el tiempo. Cada uno deberá averiguar si le perjudica menos utilizar la maquinilla eléctrica o las cuchillas.
- 8 **No conviene reventar los granos ni manipular las lesiones**, ya que al hacerlo pueden aumentar de tamaño y provocar una mayor inflamación.
- 9 Las **personas** que ya tienen **marcas** pueden someterse a un tratamiento cosmético específico.
- 10 Algunos **medicamentos para el acné** producen irritación, enrojecimiento y picores de piel. Al principio, se pueden usar cantidades más pequeñas de productos y en días alternos (siempre que así lo prescriba el médico) y aumentar la dosis progresivamente. Para un uso correcto, es recomendable aplicarlos después de lavar y secar bien la piel.
- 11 El acné remite con **tratamiento**, pero hay continuar con él hasta el final y no abandonarlo para evitar posibles recaídas.

■■■ forma precoz en cuanto aparecen las primeras señales. El objetivo es frenarlo y evitar daños posteriores, como las cicatrices.

Hay que tener en cuenta que el inicio del tratamiento no siempre lo marca la gravedad del acné (es decir, si éste se encuentra muy extendido, tiene lesiones muy profundas, nódulos y quistes). El factor clave es el malestar psicológico del afectado. Hay personas que se encuentran tan afectadas que necesitan que se les aplique un tratamiento médico cuanto antes para que el acné desaparezca de su cara, aun cuando éste no sea del todo grave.

La finalidad de los remedios dermatológicos disponibles en la actualidad es reducir la aparición de los nuevos granos y curar los ya existentes. El paciente debe ser constante ya que la mejoría no se empieza a notar hasta pasadas cuatro semanas, según subraya la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC).

El acné se puede controlar con tratamientos tópicos que contienen medicamentos antibióticos, como peróxido de benzoilo y retinoides. Son cremas y sales que se aplican sobre la piel, pero que siempre deben utilizarse bajo control médico. También se trata con fármacos, como los antibióticos por vía oral u hormonas, cuyo objetivo es controlar la producción excesiva de la grasa que conduce a la formación del acné.

En los casos de acné rebelde se puede utilizar la isotretinoína -popular por la marca Roacutan®- que resulta beneficiosa para controlar el factor graso, las



hormonas y las bacterias que intervienen en la aparición del acné. Aunque, debido a sus efectos secundarios (reseca la piel, aumenta el nivel de lípidos en sangre y en mujeres embarazadas puede causar daños en el feto) siempre debe utilizarse bajo prescripción médica.

Las personas que ya tienen cicatrices y marcas pueden recurrir a soluciones cosméticas, entre las que figuran los peelings y otros tratamientos para combatir la sequedad excesiva del rostro. Tras aplicar alguna de las opciones terapéuticas disponibles, el acné remite y se consigue controlar en la mayoría de los casos, en torno al 80%, al cabo de unos seis meses o un año. Para conseguirlo, se debe aplicar el tratamiento más apropiado para cada tipo de paciente y es fundamental no abandonarlo si se quieren lograr buenos resultados. Con el tiempo, el acné puede volver a aparecer, pero si ya se ha controlado una vez de manera correcta, reaparecerá de forma menos intensa y será más fácil de frenar. ■

## MÁS ALLÁ DE LA ADOLESCENCIA

La cadena de cambios físicos que conducen al acné se ralentiza con los años, aunque hay una franja de edad, comprendida entre los 35 y los 40 años, que lo sufre cada vez más. Se trata, especialmente, de mujeres que sufren un estado de nerviosismo por distintos motivos (familiares y laborales).

En estos casos, el tipo de acné más frecuente es el persistente: surge en la adolescencia pero se mantiene en la edad adulta. Pero también existe el "acné de inicio tardío". Se origina en personas de más de 25 años que nunca lo han padecido antes.

Según los últimos datos facilitados por la Asociación Española de Dermatología y Venereología (AEDV), durante la adolescencia y la juventud, el acné es la enfermedad más prevalente, puesto que afecta al 80% de los jóvenes de ambos sexos de entre los 12 y los 18 años, mientras que a partir de los 19 y hasta los 24 años ya afecta a un menor porcentaje, en concreto, a una cuarta parte de los que se encuentran en esa franja de edad.