

# acné: cómo tratarlo y controlarlo

(acne: how to treat and control it)



¿Se te brota la piel?

No eres el único.

Casi **todos los adolescentes** sufren de acné en uno u otro momento. 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 y sudas más. Esto puede hacer que la piel se brote. Hay muchos mitos acerca de las causas del acné, pero en realidad sólo **hay 3 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 grasa. Esto produce acné en algunas personas.
- 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 los conductos sebáceos.** Cuando los conductos sebáceos (de grasa) de tu piel se obstruyen, 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:

- **Alimentos.** Aunque los refrescos, el chocolate y las comidas grasosas son poco saludables, no provocan acné.
- **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.

No hagas que empeore

Aunque creas que puede servir, **no hagas esto**:

- **Pellizcarte o reventarte 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.

- **Restregarte la piel con demasiada fuerza.** Esto irrita la piel. Las cintas o diademas para el pelo, los gorros y los amarres para el cuello también pueden irritar la piel.
- Usar **maquillaje grasoso** o **productos grasosos para el pelo**. Éstos pueden bloquear los conductos sebáceos y hacer que el acné empeore.
- **Estar tenso, preocupado.** A veces el estrés y la ansiedad pueden producir granos en la piel. Trata de dormir lo suficiente y relajarte para reducir el estrés.

Otras cosas que pueden hacer que el acné empeore

- **Medicinas.** Si tienes que tomar una medicina recetada, pregunta al pediatra si puede causar granos en la piel.
- **Cambios hormonales.** A algunas niñas se les brota más la cara antes y durante los períodos. Esto se debe a cambios en los niveles hormonales.

¿Qué puedo hacer?

**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**.

**Primeros pasos:** Peróxido de benzoilo en loción o gel —éste 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 (2.5%, 5% ó 10%). El gel puede reseca y enrojecer la piel más que la loción, así que ensaya primero con la loción.

**Cómo se usa el peróxido de benzoilo**

- **Comienza poco a poco**—tan sólo con una 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.

**Siguientes pasos:** Tratamientos más fuertes—**Si el peróxido de benzoilo no te ayuda a controlar el acné**, el pediatra podría recetarte:

- **Un retinoide para aplicar 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.

- Se pueden usar **antibióticos en crema, loción, solución o gel** para el acné "inflamatorio" (cuando tienes granos rojos o con pus).
- Se pueden usar **antibióticos orales** si los tratamientos que se aplican a la piel no surten efecto.
- El **isotretinoín** (Accutane y otras marcas) 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.

## Sea cual sea el tratamiento que uses, recuerda lo siguiente:

- **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.
- **Sé constante.** Sigue tu programa **todos los días**. No lo suspendas y empieces uno nuevo cada vez que tu piel cambie.
- **Sigue las instrucciones.** Una de las razones principales por las que los tratamientos fallan es no seguir el tratamiento correctamente.
- **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 dejes impresionar por lo que otros digan.** Tener acné no es agradable y algunas personas hacen comentarios que lastiman. Procura que esto no te afecte. Recuerda: a casi todos los adolescentes les sale acné en un momento u otro. Además recuerda que se trata de algo **temporal** y que existen **muchas opciones de tratamiento** para mantenerlo bajo control.

## 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 acerca de su efecto para el acné.

## De parte de su médico

Nota: Los productos son mencionados solo para propósitos informativos y no implican un respaldo por la Academia Americana de Pediatría.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

Las personas que aparecen fotografiadas en esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con el tema presentado. Cualquier caracterización que estén representando, es ficticia.

