



Acné

¿Por qué a mí?

La adolescencia con sus cambios hormonales es la etapa de la vida donde se produce mayor número de casos de acné. Influye la genética, el estilo de vida y el tipo de piel. Existen tratamientos efectivos, pero hay que tener paciencia y constancia.

Acné es una palabra común y corriente conocida por todo el mundo, que no todos los especialistas definen de la misma manera. El *acné vulgaris*, el más frecuente de todos los tipos de acné, es una inflamación de los folículos sebáceos que produce diferentes tipos de lesiones, como pústulas, comedones, pápulas, nódulos... Y que tiene tratamiento, aunque a veces se remedia también sin él.

¿Es muy común el acné común?

El acné es sobre todo un problema de la adolescencia; se estima que en los países de nuestro entorno el número de adoles-

centes que lo padecen puede estar entre un 50 y un 95 %, dependiendo de la definición que se haga del acné. Si se tienen en cuenta incluso las formas más leves, se podría decir que casi todos los adolescentes se enfrentan al acné en algún momento de esta etapa de su vida.

Sin embargo, el acné también puede continuar o tener un nuevo inicio en la edad adulta, sobre todo entre las mujeres.

En la actualidad, la prevalencia del acné en los adultos es de un 3 % en los varones y de un 11-12 % en las mujeres, porcentajes que van disminuyendo significativamente a partir de los 45 años.

Los cambios hormonales lo favorecen

Las causas que provocan su aparición son los cambios hormonales de la pubertad. El aumento de andrógenos propicia la producción de sebo, uno de los factores que causa el acné, y esta sobreproducción obstruye los folículos pilosos. La escena perfecta para que una bacteria (*Propionibacterium acnes*), normalmente inocua y que vive en nuestra piel, se multiplique y produzca inflamación. Lo que a veces hace que se rompa el folículo y genere lesiones de distinto tipo:

- Comedón. Es la lesión más característica del acné; puede ser cerrado o abierto.



UN TRATAMIENTO LENTO

Hay que ser constante. La mejoría se nota después de unas semanas.

El cerrado es una pequeña elevación de la superficie de la piel, dura y de color blanquecino-amarillento. El comedón abierto, también conocido como espinilla, punto negro o barrillo, puede aparecer plano o como una pequeña elevación dura y de color negro.

- Pápula. Lesión evolutiva del comedón cerrado que enrojece y aumenta de tamaño.
 - Pústula. Elevación de la piel que contiene pus y es de profundidad variable. Suele escober y doler.
 - Nódulo. Se inflama todo el folículo y la dermis circundante.
 - Quiste. Elevación de la superficie de la piel que puede inflamarse ocasionalmente.
 - Mácula. Las lesiones inflamatorias superficiales dejan un cambio de coloración de tono violáceo o pardo.
- El acné se puede clasificar por el tipo de lesión que produce y por su gravedad (leve, moderada o severa). El más leve es el acné comedoniano. El papulopustular es un acné moderado. Y el nodular y conglobata (conglobato se llama a las pelotas o masas redondas) es un tipo de acné severo que se caracteriza por la presencia de numerosos comedones de gran tamaño dobles o triples. Para hacer el diagnóstico al médico le basta con hacer un examen visual.

Puede reaparecer después del tratamiento

Para empezar hay que decir que el acné no se puede curar definitivamente, incluso después de acabar un tratamiento con éxito, puede volver a aparecer. Porque el acné depende muchas veces del tipo de piel, por eso los médicos recomiendan hacer un tratamiento de mantenimiento que lo mantenga bajo control y evite en lo posible su rebrote. También es verdad que el acné cuando es leve suele desaparecer con el tiempo, una vez que se llega a la edad adulta y muchas veces no necesita un tratamiento especial, sino un cuidado e higiene de la piel. En ese caso bastarían unas recomendaciones: mantener limpia la piel con jabones no agresivos, evitar tocarse las lesiones y estrujarse los granos y, en caso de usar maquillaje, se recomiendan productos libres de grasas o con bajo contenido oleoso. Y no olvide ponerse protección solar. Por cierto, ¡cuidado con los productos que llevan la alegación no comedogénico! Este reclamo en teoría significa que el producto no produce o favorece la aparición de comedones, y también que no lleva determinados ingredientes oclusivos asociados a la aparición de comedones. Pero esta alegación no está regulada y puede significar una cosa diferente en cada producto. >

Cuidado de la piel

Jabones sin jabón

La alternativa a los jabones tradicionales son los syndets (synthetic detergents), mucho menos agresivos y con un pH similar al de la piel.

Cremas hidratantes

Más aconsejables las de textura de gel o crema ligera, que no aporten grasa a la piel.

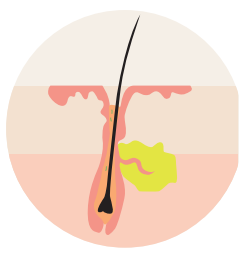
Maquillaje

Mejor las texturas en polvo, fluido o gel y evitar los de barra y compactos, que llevan ingredientes que pueden favorecer un brote de acné en una piel susceptible.

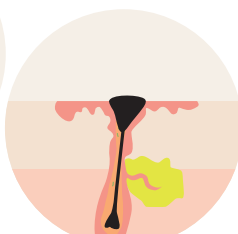
Cómo se produce

Su aparición se debe a la interacción de cuatro procesos:

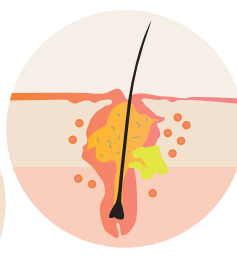
- Desarrollo anormal de células de la piel.
- Agrandamiento de las glándulas sebáceas, con aumento de la producción de sebo.
- Colonización de bacterias en los folículos.
- Inflamación.



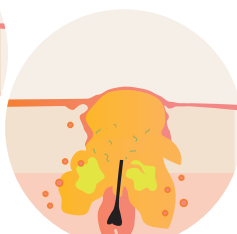
Piel normal



Acné leve



Acné medio



Acné severo

"Hay que aprender a cuidar la piel"

La doctora Alonso, experta dermatóloga, escribe en su blog sobre los problemas de la piel y comparte sus experiencias sobre el lado humano de la medicina porque "detrás de cada enfermedad siempre hay una persona que sufre y un profesional que intenta escuchar y ayudar".

¿Por qué el acné afecta a unas personas sí y a otras no?

Genética, dieta, estilo de vida y el estrés se influyen mutuamente para desencadenar los brotes de acné.

¿Cómo afecta el acné a las personas que lo sufren?

El acné debe considerarse importante, ya que repercute en la economía y el bienestar de los pacientes. Hasta un 12% de los adolescentes, han dejado de salir de casa alguna vez por este problema y existe un estudio que refiere que el 5% de jóvenes con acné grave ha pensado alguna vez en el suicidio.

¿Pueden tener acné las personas adultas?

El acné de la edad adulta no es tan frecuente pero también existe y hay que conocerlo. Estos casos necesitarían análisis y otro tipo de tratamientos. En el acné noduloquístico las lesiones pueden ser dolorosas e incapacitantes, además de dejar cicatrices permanentes y antiestéticas, por lo que necesitan tratamientos sistémicos. En las mujeres adultas modifica sus relaciones sociales, sexuales y laborales, ya que además no se considera una edad apropiada para tener acné.

¿Es necesario tratarlo en todos los casos?

En estas edades [en la adolescencia], prácticamente todos los adolescentes



María José Alonso
Dermatóloga

Su blog: www.dermatologiaymascosas.blogspot.com

tienen algún granito o espinilla, y es suficiente con realizar una correcta higiene diaria, no manipularse los granos (esto incluye no hacer limpiezas) y aplicar alguna crema en función del tipo de acné.

¿Qué tratamientos hay disponibles?

Tratamos el acné de forma diferente según tipo, edad, factores desencadenantes, etc. Empezamos por cremas con acción queratolítica o exfoliante, antisépticos, antibióticos y vamos añadiendo pastillas (antibióticos, anticonceptivos o retinoides) dependiendo de la gravedad y las lesiones predominantes (comedones, papulo-pústulas, nódulos, quistes, etc.).

¿Qué esperan los pacientes del tratamiento, son realistas las expectativas?

La mayoría de los pacientes son adolescentes. Una edad difícil, sobre todo por la obsesión que tienen con su imagen y la necesidad de ser aceptados. Esto hace que sean muy exigentes y piden que les pongamos tratamientos con "efecto inmediato". Es difícil hacerles comprender que el acné en muchos casos es un "tipo de piel" que puede heredarse, que tienen que aprender a cuidarla y que eso requiere ser constantes en los tratamientos, ya que la mejoría aparece después de unas semanas.



más información

En nuestra página web encontrará un centro de contenido dedicado a la piel

www.ocu.org/salud/cuidado-piel

>

Cremas o pastillas, según la gravedad

En cuanto a los tipos de tratamiento, pueden ser tópicos, aplicados sobre la piel, o sistémicos, en forma de medicamentos que se toman por vía oral. Como regla general, son preferibles los tratamientos tópicos siempre que sea posible porque tienen menos riesgos de efectos no deseados. Eso sí, hay que aplicarlo sobre toda la zona afectada y no solo sobre las lesiones. Es un tratamiento que suele ser efectivo, aunque lento, como la mayoría de los remedios contra el acné. Los resultados se empiezan a ver al cabo de un par de meses.

- Si el acné es leve sin lesiones inflamatorias bastará un tratamiento tópico con geles, lociones a base de retinoides, que son unos derivados de la vitamina A que normalizan el crecimiento anormal de las células de la piel y contribuyen a destapar los poros. También es efectivo el peróxido de benzoilo, que es un fármaco antimicrobiano no antibiótico. Y la tercera opción es el ácido azelaico que ayuda a desbloquear los poros y tiene propiedades, antimicrobianas y antiinflamatorias. Los efectos no deseados de estos tratamientos tópicos son la sequedad, irritación y la descamación de la piel.
- En el tratamiento del acné moderado papulopustular se usan combinaciones de fármacos tópicos con antibióticos orales y tópicos.
- En los casos de acné más severo los dermatólogos tratan con isotretinoína, un medicamento que se administra por vía oral. Es muy eficaz, pero debe tomarse con cuidado y hacer un seguimiento por sus efectos adversos, bastante desagradables: sangrado nasal, sequedad de mucosas... también se relaciona con posibles casos de depresión en personas predisuestas y, además, tiene efectos teratogénicos (puede provocar malformaciones fetales), se debe evitar cualquier posibilidad de embarazo. Para las mujeres hay otro tratamiento alternativo: los anticonceptivos orales,

porque reducen la producción hormonal de andrógenos, responsables del aumento de la producción del sebo. La monoterapia tópica con antibióticos ya no se recomienda porque puede presentar riesgos de resistencia microbiana.



Verdades y mentiras del acné

El chocolate. No hay pruebas concluyentes, pero puede que sean las grasas, el azúcar y la leche que contiene el chocolate las que provoquen los brotes de acné, y no el cacao. Si no puede vivir sin él, escoja uno con más cacao y menos azúcares.

Fumar. Fumar debilita la piel y acelera su envejecimiento. Además, algunos estudios muestran que el tabaco es un factor agravante de un acné preexistente o un desencadenante de acné en personas predisuestas.

El sobrepeso. Aumentar de peso no significa que aumente la producción de sebo, pero en algunos casos una dieta hipocalórica y con pocos azúcares refinados mejora el acné.

El estrés. El cuerpo humano produce adrenalina como reacción al estrés, lo que conlleva un aumento de producción de sebo. Por eso se puede concluir que el estrés contribuye a empeorar el acné.

La terapia de mantenimiento es necesaria en algunos casos

Lo que no cura el acné

La mayoría de los productos registrados como medicamentos tienen una mejor eficacia demostrada que los tratamientos no medicamentosos. Lo que la publicidad ofrece como solución a los problemas de acné no suele ir más allá del mejoramiento del aspecto de la piel. Entre los cosméticos que el mercado brinda para mejorar el acné, los hay con ácidos salicílico, glicólico o láctico, con azufre, sulfato de zinc... productos con efecto exfoliante sobre la capa más superficial de la piel, lo que le proporciona un aspecto más liso y uniforme, pero no curan el acné. Tampoco tienen poder curativo los remedios tradicionales como la arcilla, el jabón de azufre o los aceites esenciales de plantas como la bardana, la caléndula o el árbol del té, por ejemplo. Pueden servir para mejorar la piel, siempre que no haya inflamación. Y a veces, incluso pueden empeorar la piel debido a la acción agresiva de algunos de sus componentes.

Ni dietas ni alimentos prohibidos

En cuestión de alimentos relacionados con el acné hay mucho de leyenda, mito o falsas creencias. Los estudios científicos no han encontrado evidencias de que algún alimento produzca o empeore el acné. Las dietas y restricciones alimenticias solo contribuirán a empeorar la calidad de vida de la persona con acné. Lo más aconsejable es seguir una dieta equilibrada y variada, sin prohibiciones, y sin abusar de los alimentos grasos, procesados, refinados y con mucho azúcar. Aun así, si alguien observa un empeoramiento de su acné con un alimento concreto, debe dejar de consumirlo. 🍓