

¿Qué es el acné y por qué tengo espinillas?

El término médico para "espinillas" es acné. La mayoría de las personas padecen de acné en algún momento, especialmente durante su adolescencia. La razón por la que ocurre el acné es complicada. Una creencia popular es que el acné ocurre por el desaseo. Esto no es cierto; más bien, el acné se da como resultado de cambios que ocurren durante la pubertad.

Tu piel está compuesta de capas. Para evitar que la piel se reseque, ésta produce grasa en pequeños pozos llamados "glándulas sebáceas" que se hallan en las capas más profundas de la piel. Los "puntos blancos" y "puntos negros" son sencillamente glándulas sebáceas obstruidas. Los "puntos negros" no son causados por mugre que bloquea los poros, sino por oxidación (una reacción química que ocurre cuando la grasa reacciona con el oxígeno del aire). La gente que padece de acné tiene glándulas que producen más grasa y éstas se obstruyen más fácilmente, causando que se inflamen. También podrían influir las hormonas, las bacterias (llamadas P. acnes) y la probabilidad en tu familia que te dé acné (susceptibilidad genética).

HIGIENE DE LA PIEL

Lavar tu cara forma parte de un buen cuidado de la piel. Es importante tener buenos hábitos para el cuidado de la piel, para respaldar los medicamentos que tu médico te receta para el acné.

- » Lava tu cara dos veces al día, una vez por la mañana y otra vez por la noche (incluye cualquier ducha que tomes).
- » Evita lavar o restregar tu cara en exceso, ya que esto no mejorará el acné y podría causar resequeidad e irritación, lo que podría interferir con tus medicamentos.
- » En general, los jabones y limpiadores más suaves son mejores para la piel susceptible al acné. Los jabones denominados "para piel sensible" son más suaves que los que dicen "jabón desodorante".
- » Los "limpiadores para acné" podrían contener ácido salicílico. El ácido salicílico combate levemente la grasa y las bacterias, pero puede resecar la piel y empeorar la irritación, así que trata de no usarlos a menos que sean recomendados por tu médico. Tampoco se recomienda restregarse con un paño o estropajo, ya que podría irritar e inflamar tu acné.
- » Si usas maquillaje o protector solar, asegúrate que las etiquetas de estos productos digan "no obstruye los poros", "no causa acné" o "no comedogénico", que significa que no causará ni empeorará el acné.
- » Trata de no "sacarte las espinillas" ni apretarte los granitos del acné, ya que podría retardar la curación y dejar cicatrices o manchas oscuras. Apretar o reventar los granitos de acné también podría causar una seria infección.
- » Lava o cambia la funda de tu almohada de 1 a 2 veces por semana, especialmente si usas productos para el cabello.
- » Si practicas deportes, trata de lavarte tan pronto termines. También presta atención a tu equipo deportivo (hombreras, correa del casco, etc.), ya que podría rozar contra tu piel y empeorar tu acné!

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A ELIMINAR EL ACNÉ?

Algunos cambios en tu estilo de vida también podrían resultar beneficiosos para mejorar tu acné. Se sabe que el estrés puede agravar el acné, así que trata de dormir lo suficiente y haz ejercicio diariamente. También es importante tener una dieta balanceada. Algunas personas creen que ciertas comidas (como pizza, bebidas gaseosas o chocolate) empeoran el acné. Aunque no existen muchos estudios disponibles sobre este punto, es poco probable que cambios estrictos en tu dieta te ayuden; más bien, podrían resultar dañinos para tu salud. Si encuentras que ciertos alimentos tienden a empeorar tu acné, podrías considerar evitarlos.

¿CÓMO DEBO USAR MIS MEDICAMENTOS PARA EL ACNÉ?

El acné es una afección común que podría variar en severidad. Hay una serie de medicamentos tópicos y/u orales que pueden emplearse para su tratamiento. A menudo se requieren de 2 a 3 meses de tratamiento constante diario para ver resultados óptimos de un régimen de tratamiento. Éste es el tiempo que se demoran las capas de piel en caerse y regenerarse plenamente, o "reemplazarse". Recuerda que los medicamentos antiacné se supone que prevengan el acné y su objetivo es mantener la piel sana y limpia. Habla con tu médico si no estás usando tus medicamentos antiacné tal como se discutió originalmente. Hazle saber de cualquier problema que estés teniendo. Algunas razones comunes por las que la gente deja de usar sus medicamentos son las siguientes:

- » Usé los medicamentos que me prescribió antes mi doctor y no funcionaron; ¿por qué voy a usarlos de nuevo ahora?
- » ¡El medicamento que me prescribieron era muy caro!
- » No me gustó cómo se sentía el medicamento en mi piel. Por ejemplo, ¡dejaba mi piel muy reseca o muy grasosa!
- » ¡El medicamento era muy difícil de usar!
- » ¡Se me olvidó aplicármelo!
- » ¡El medicamento tenía efectos secundarios que no me gustaban!
- » El plan para combatir el acné era muy complicado; ¡necesito algo más sencillo de seguir!

MEDICAMENTOS PARA EL ACNÉ

Si padeces de acné y los productos sin receta médica que usas no te están funcionando, podrías necesitar que te prescriban un medicamento. Tu médico te dirá si éste es tu caso. La buena noticia es que los tratamientos antiacné funcionan realmente bien cuando se usan correctamente.

SUGERENCIAS PARA USAR TUS MEDICAMENTOS ANTIACNÉ CORRECTAMENTE

- » Aplica tu medicamento en la piel limpia y seca.
- » Aplica la medicina a toda el área de tu cara con acné. Los medicamentos funcionan previniendo que salgan nuevas espinillas. Colocar el tratamiento en cada espinilla individual no sirve de mucho.
- » A veces es la combinación de medicinas lo que ayuda a curar el acné, no un solo medicamento. Sólo porque un medicamento no funcionó anteriormente no significa que no funcionará cuando se use conjuntamente con otro.
- » Estos medicamentos no son cremas evanescentes (¡no son mágicas!); se necesitan semanas y hasta meses para que funcionen. Sé paciente y usa tus medicamentos diariamente, o según lo indicado, por seis semanas antes de preguntar si tu piel se ve mejor. Trata de no saltarte su aplicación más de 1 o 2 días por semana.
- » No cometas el error de dejar de aplicarte la medicina sólo porque el acné mejoró. Recuerda que el acné está mejor gracias al medicamento y la prevención es la clave.

EL EMBARAZO Y EL TRATAMIENTO ANTIACNÉ

Si estás embarazada, tratando de quedar embarazada o estás amamantando, por favor consulta con tu médico, ya que podría ser necesario modificar tu régimen de tratamiento antiacné.

Miembros Colaboradores de la SPD:

Smita Aggarwal, MD
Amanda Cyrulnik, MD
Erum Ilyas, MD
Sarah Stein, MD
Megha Tollefson, MD

Revisores del Comité:

Andrew Krakowski, MD
Aimee Smidt, MD

Revisor Experto:

Andrea Zaenglein, MD

MUESTRA DE PLAN PARA TRATAMIENTO DE ACNÉ

MAÑANA:

- Lava tu cara con:
 - Jabón suave no medicado
 - Peróxido de benzoílo al ____%
 - Limpiador a base de ácido salicílico
 - Otro _____
- Aplica _____ a las áreas afectadas de ____ cara ____ pecho ____ espalda
- Si tu piel está reseca, aplica un humectante sin fragancia no comedogénico de tu elección a las áreas afectadas.
- Toma _____ oralmente.

NOCHE:

- Lava tu cara con:
 - Jabón suave no medicado
 - Peróxido de benzoílo al ____%
 - Limpiador a base de ácido salicílico
 - Otro _____
- Aplica _____ a las áreas afectadas de ____ cara ____ pecho ____ espalda
- Si la piel está reseca, aplica un humectante sin fragancia no comedogénico de tu elección a las áreas afectadas.
- Toma _____ oralmente _____ veces al día.
- » Cuando apliques medicamentos tópicos a la cara, usa el método de "5 puntos". Toma una cantidad pequeña del tamaño de un guisante y coloca puntos en 5 partes de tu cara: centro de la frente, cada mejilla, nariz y barbilla. Luego espárcelo. No debería verse una "película" del medicamento sobre la piel; si la ves, probablemente estés aplicando demasiado.
- » Los medicamentos tópicos podrían causar resequedad en los sitios donde se usen. Casi siempre esto mejora conforme tu piel se va acostumbrando al medicamento (entre 2 y 3 semanas). Algunas sugerencias para ayudarte durante este tiempo es esperar de 15 a 20 minutos después de lavarte la cara antes de aplicar el medicamento tópico, y empezar a usarlo cada 2 o 3 días, y aumentar gradualmente hasta llegar a uso diario.
- » Tomar los medicamentos orales con tus alimentos a menudo ayuda con los síntomas de malestar estomacal.

OTROS: _____