

aprenda sobre **acné**



Por:
Cristina Vélez Arroyave MD • Residente de dermatología • Universidad CES

1. ¿Qué es el acné y cuál es su causa?

Es una enfermedad común de la piel que afecta principalmente a adolescentes y adultos jóvenes. Es un trastorno de los folículos pilosos (por donde salen los vellos) que se da cuando estos se tapan con células muertas y cuando aumenta la producción sebácea (grasa), lo que favorece la obstrucción de la salida del vello, facilitando el crecimiento de bacterias como *Cutibacterium acnes* que finalmente causan inflamación e infección de la piel.

Dentro de las causas conocidas del acné, se sabe que en la adolescencia ocurren cambios hormonales, en donde las hormonas masculinas (andrógenos) hacen que las glándulas sebáceas crezcan y produzcan más sebo.

Otras causas son el uso de algunos medicamentos, maquillaje con base en aceite y otros desórdenes hormonales diferentes.

2. ¿Dónde y cómo se produce y se manifiesta?

El acné aparece en áreas del cuerpo en donde abundan las glándulas sebáceas (glándulas de grasa), ubicadas en la cara, el cuello, el pecho y la espalda. Cuando el folículo piloso se obstruye, se forma un tapón de queratina (una proteína abundante en la piel) en el poro de la piel; esto se ve como unos pequeños abultamientos blancos que se conocen con el nombre de “espinillas cerradas o ciegas”, y que corresponden a la lesión principal del acné. A partir de estos abultamientos, se forman

lesiones grandes e inflamadas llamadas pápulas.

Otro grupo de lesiones son:

- **Comedones.**
- **Espinillas negras**, este color se debe a que la queratina se oxida, pero esto no significa que el poro esté sucio.
- **Pústulas:** lesiones con pus en el centro.
- **Nódulos:** son bolas más grandes, duras y profundas.
- **Quistes:** son granos profundos, dolorosos, llenos de pus que al reventarse pueden dejar cicatriz.

3. ¿A quién le puede dar acné?

El acné es una de las enfermedades más comunes de la piel. No tiene predilección por sexo, edad o etnia, pero es más común en los adolescentes, debido a los cambios hormonales propios de esta etapa de la vida (ver pregunta 1). Hasta un 80 por ciento de las personas entre los 11 y 30 años va a sufrir de acné.

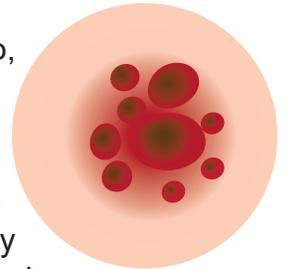


El factor genético es importante en el acné, es decir, si alguno de los padres tuvo acné en la adolescencia, es probable que sus hijos también lo desarrollen.

No es común que los adultos sufran de acné y, si ocurre, puede deberse a que estén tomando algún medicamento que lo produzca. Cuando aparece después de los 25 años es más común en las mujeres, debido posiblemente a algún desorden hormonal o al embarazo.

4. ¿Cómo se diagnostica el acné?

El diagnóstico es clínico, es decir que no se requieren exámenes especiales. Estos se podrían necesitar cuando se sospecha que hay una enfermedad de base que esté causando la aparición del acné. En las mujeres, cuando el acné se acompaña de otros síntomas, como irregularidades menstruales, crecimiento de pelo en la cara o en el pecho, aumento de peso, se deben hacer exámenes para descartar algún desorden hormonal como el síndrome de ovario poliquístico.



5. ¿Cómo se trata el acné?

El dermatólogo es el médico encargado del tratamiento del acné y este dependerá de la gravedad.

Los objetivos de tratar el acné son curar los granos y espinillas, evitar que aparezcan nuevas lesiones y prevenir las cicatrices.

Es importante consultar a tiempo para prevenir las cicatrices.

Algunos medicamentos necesitan fórmula médica y solo pueden ser enviados por el médico experto.

Para las formas leves de acné, el médico puede formular cremas que tengan antibióticos o que contengan retinoides. Para formas moderadas de acné es necesario tomar antibióticos orales por un período de 2 a 3 meses, siempre prescritos por el médico. Mientras que para las formas graves y muy extensas se usan retinoides tomados (orales). Los retinoides, son medicamentos muy efectivos, pero pueden tener efectos adversos por lo que es importante hacer exámenes de sangre antes y durante el tratamiento.

En algunas ocasiones, especialmente en las mujeres adolescentes, el uso de pastillas anticonceptivas es un tratamiento muy efectivo para curar el acné porque ayuda a disminuir las hormonas masculinas que, como se explicó anteriormente, pueden causar el acné.



6. ¿Hay algunas medidas o cuidados básicos que ayuden a tratar el acné?

Todos los pacientes con acné, sin importar la gravedad ni el tratamiento definitivo, deben seguir algunas recomendaciones:

- Lavar la cara en la mañana y en la noche con jabones especiales para el acné. Se debe hacer de una manera suave, evitando restregarse la piel, pues esto causa irritación y puede empeorar el acné.

- No manipular los granos ni intentar estriparlos, pues esto puede causar infección secundaria y dejar más cicatriz. Los barros sí se pueden extirpar, pero esto lo debe hacer el médico o personal experto mediante una extracción limpia y controlada.
- Al afeitarse se recomienda primero cortar los pelos con una máquina eléctrica dejándolos con una longitud de 1 -2 mm. Luego debe lavar la zona con un jabón no abrasivo y posteriormente puede usar una crema de afeitar a su elección. Asegúrese de que la hoja esté afilada y afeite el pelo realizando movimientos cortos en la misma dirección del crecimiento del pelo, no en contra. Afeitarse con cuchilla puede empeorar el acné, es recomendable usar rasuradora eléctrica.
- Aplicar protector solar todas las mañanas en la cara para prevenir las cicatrices oscuras que deja el acné y también porque el sol puede empeorar la irritación que causan algunos productos usados para el tratamiento del acné.
- No use cremas grasosas ni maquillaje oleoso, escoja productos que digan “no comedogénico”. El maquillaje dermatológico no comedogénico es especial para las pieles grasosas con acné y no tapa los poros.

7. ¿Cuándo consultar?

El acné no es una enfermedad peligrosa y no causa síntomas sistémicos, pero si no se trata puede dejar cicatrices irreversibles. Por eso es importante consultar a tiempo con el personal médico, idealmente con el médico dermatólogo.

Además, el acné puede afectar mucho la calidad de vida y asociarse con síntomas de depresión, por lo que se debe consultar al personal médico.

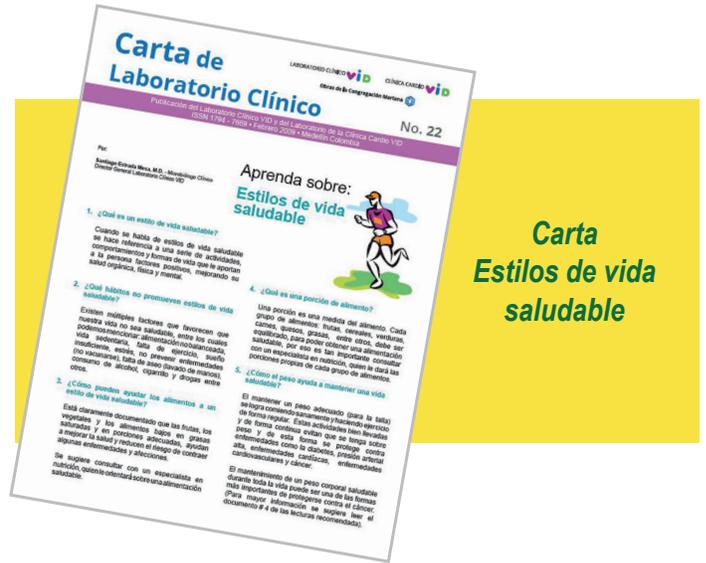
8. ¿Existe alguna forma de prevenir el acné?

Aunque no se puede prevenir, hay formas para evitar que el acné empeore (ver pregunta 6). Se recomienda lavar la cara en la mañana y noche con jabones especiales y no hacer exfoliaciones o peelings sin asesoría médica.

En las mujeres se recomienda usar un maquillaje que no sea grasoso y que diga “no comedogénico”, es decir que al usarlo no será la causa de aparición de espinillas o barros.

No se ha demostrado todavía que las comidas grasosas o azucaradas aumenten el riesgo de acné. Sin embargo, por otros aspectos de salud se recomienda no abusar de estas, especialmente de los lácteos. (Ver carta Estilos de vida saludable).

Muchos suplementos proteicos o vitamínicos pueden contener productos que predisponen al acné, por eso se recomienda consultar primero con el médico antes de tomarlos.



Carta Estilos de vida saludable

Lecturas recomendadas

Páginas consultadas en la web

- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases/conditions/acne/symptoms-causes/syc-20368047>
- https://www.uptodate.com/contents/acne-the-basics/search=acne&topicRef=39&source=see_link
- <http://vidorgcp5045.wordpress.com/laboratoriovid.org.co/wp-content/uploads/2020/06/Acne.pdf>
- https://www.uptodate.com/contents/acne-the-basics/search=acne&topicRef=39&source=see_link

Ilustraciones tomadas de: www.ingimage.com

