



“No te toques los granos que te quedarán marcas”; “no comas chocolate que te saldrán más”; “toma el sol para que se te quiten”. Son frases que si usted es padre y tiene un hijo adolescente con acné seguro que ha repetido más de una vez. Pero ¿qué hay de cierto en todas ellas?

GUERRA AL ACNÉ

Texto Elena Castells

Para tranquilizar a los jóvenes que padecen este molesto problema hay dos datos esperanzadores: primero, el 99% de los casos tiene solución, según los dermatólogos, y, segundo, el acné tiende a ir desapareciendo espontáneamente hacia los 20 años. Pero sólo tiende ya que el acné también está presente en la edad adulta. “El punto álgido de la afección se sitúa habitualmente hacia la pubertad y la adolescencia (80%), pero una buena parte de los adultos, entre 18 y 30 años, también la padece (24%). Cada vez vemos más mujeres hasta los 45 años (un 5%) que la presenta. Los motivos son la presencia de hormonas que la favorecen y el estrés”, explica Aurora Guerra, jefa de Dermatología del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid.

El acné juvenil afecta a ocho de cada diez adolescentes que, más allá de la molestia que suponen estos granos en su piel, experimentan problemas de falta de autoestima, complejos e incluso depresión. La doctora Guerra, que además coordina el grupo de dermatología psiquiátrica de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), señala que se ha demostrado que los pacientes con acné declaran padecer efectos emocionales comparables a los descritos por pacientes con artritis, diabetes o psoriasis. “Se sienten muy limitados por su patología, no pueden hacer todo aquello que querían, sienten mucha angustia”, explica. Según datos de la AEDV, un 5% de las personas con acné han pensado en el suicidio. ▶

Al 73,03% de los jóvenes les preocupa padecer acné
 Del libro Mitos en acné, de Aurora Guerra

En el 20,7% de los casos el acné ha afectado a sus estudios

1 **Origins Spot Remover**. Gel antimpurezas y anti-granos. Se aplica una o dos veces al día directamente sobre el grano

2 **Montibello Cotton Skin Equadermo**. Gel transparente corrector del acné con agentes antimicrobianos

3 **Mesoestetic Cosmelan active system**. Es un tratamiento tópico que normaliza la función de las glándulas sebáceas

4 **Carita Emulsión poudrée**. Es una ligera y fresca emulsión que proporciona luminosidad y corrige las imperfecciones

5 **Selvert Thermal Loción** limpiadora antiacné. Retira con suavidad la suciedad y el maquillaje acumulados en la piel

En el 48,7% el acné ha interferido en sus relaciones con personas del sexo opuesto



El 30% han tenido problemas con sus compañeros

► La angustia que provoca el tener acné conlleva estrés, que a su vez produce una serie de hormonas que favorecen la aparición de acné. Y entramos así en un círculo vicioso difícil de romper. "El estrés agudo o crónico produce un vertido al torrente sanguíneo de hormonas llamadas del estrés como los glucocorticoides, la sustancia P y los andrógenos, que favorecen al aparición y el agravamiento del acné", explica Guerra.

¿Qué causa el acné? El origen de esta patología es multifactorial. "Intervienen factores hormonales, hereditarios, ambientales y alimentarios; además existen familias en las que hay una predisposición genética a padecer acné", explica Christina Schepers, responsable del departamento de Dermatología de la Clínica Planas de Barcelona. El acné puede afectar a todas las edades, aunque predomina en la adolescencia. Esto se debe a los cambios hormonales que aparecen en esta edad. "El aumento de las hormonas sexuales va a provocar una mayor secreción de grasa por parte de las glándulas sebáceas y, por otro lado, un engrosamiento de las células epidérmicas de la piel", explica Schepers. La acumulación de células muertas que mezcladas con la grasa cierran el poro y aparecen los comedones o puntos negros. Si a esto se le suma la aparición de una bacteria llamada propionibacterium acnes el resultado es el incómodo acné. "Esta bacteria está presente en la mayoría de pieles, sin embargo se reproduce rápidamente cuando las glándulas sebáceas se obstruyen y les falta el oxígeno, lo que produce una respuesta inmunológica en forma de granos", describe David Orentreich, dermatólogo de la marca Clinique. En su opinión, uno de los aspectos básicos a controlar es el exceso de células muertas que obstruyen el poro, por lo que es fundamental exfoliar la piel.

El acné afecta por igual a hombres y mujeres en la adolescencia, pero los dermatólogos coinciden en que en los varones suele ser más intenso y en las féminas más prolongado. Vanessa Fernández, de la marca Biotherm, añade que "en los hombres el acné suele concentrarse en la etapa de la pubertad y aunque acostumbran a tener menos cantidad de imperfecciones, estas son más grandes y pronunciadas. Los granitos suelen localizarse en la zona de la barba". Precisamente, el afeitado puede agravar el acné por irritación de las lesiones. Los dermatólogos aconsejan aplicar por la noche un tratamiento antiacné y por la mañana afeitarse con productos suaves.

En las mujeres, en cambio, los granos se esparcen por todo el rostro incidiendo en la zona T y pueden

prolongarse más allá de la pubertad". La doctora Schepers describe un tipo de acné exclusivo de mujeres: el acné cosmético, que se debe a la aplicación a cremas y/o maquillajes de excipiente graso. Por eso en los pacientes con piel acneica o tendencia seboreica (grasa) es muy importante la utilización de cremas adecuadas para su tipo de piel. Es imprescindible no usar nunca cremas de excipiente graso ya que estas pueden desencadenar un brote de acné. "Las cremas deberán ser también no comedogénicas y libres de grasas, lo ideal es que sean muy fluidas en excipiente gel, o gel-crema o en excipiente agua en silicona y que además contengan principios activos que van a combatir el acné", detalla Schepers. También se puede optar por cremas de extractos naturales como el romero, la bardana o el aceite de árbol del té, "que disminuyen la flora bacteriana, protegen e hidratan", aclara Begoña Sanjuán, directora de formación de Natura Bissé. Asimismo es importante controlar los maquillajes que se utilizan, que deberán estar siempre libres de aceites.

Siempre se había dicho que ciertos alimentos, como el chocolate o el embutido, pueden agravar el acné. Estudios científicos extensos y rigurosos no han encontrado evidencias de que algún alimento produzca o empeore el acné. Aurora Guerra constata que aunque no parece que haya un único alimento que produzca el acné, "sí parece influir la obesidad y el exceso de alimentos de alta carga glicémica; además, últimamente se está considerando el papel de la leche y los derivados lácteos"

En el tratamiento del acné es importante una buena limpieza de la piel con agua y jabón específico para el tratamiento de las pieles acneicas. "Es muy importante no tocarse las lesiones dado que su manipulación va a provocar un aumento de la inflamación y mayor posibilidad de formación de cicatrices", dice Schepers. No obstante, la doctora Guerra aclara que "el acné no se produce por suciedad, por lo que no es preciso seguir un modelo de higiene especial. Debe llevarse una higiene adecuada a cada tipo de piel, con jabones suaves, no irritantes". En cualquier caso, no se tiene menos acné por lavarse más. Existen en el mercado formas cosméticas adecuadas para este fin, son las emulsiones o jabones (gel, polvo, pastilla) específicos con una ligera actividad exfoliante química o enzimática. "También se recomienda completar la higiene cutánea con lociones ligeramente astringentes y mascarillas jabonosas de uso semanal para una limpieza más profunda que favorezca la evacuación del sebo", según Begoña Sanjuán.

El acné es importante tratarlo cuanto antes para minimizar sus consecuencias. Las más graves a

EL SOL Y EL TABACO, GRANDES ENEMIGOS

El sol es un falso enemigo del acné. Vanessa Fernández, de Biotherm, detalla que "la exposición solar provoca un pequeño aumento de la capa córnea y eso hace que parezca que los granos han desaparecido...pero una vez la piel vuelve a su estado normal...los granitos pueden incluso ser más pronunciados". La dermatóloga Aurora Guerra sostiene que "aunque el 70% de los pacientes con acné mejoran por la acción del sol, un 30% puede empeorar llamativamente". El sol, pues, no debe recomendarse como terapia y, siempre, deben utilizarse cremas con filtros altos y texturas ligeras para pieles grasas o acneicas. El tabaco, por su parte, es un factor promotor del acné y debe ser eliminado entre los pacientes que padecen esta afectación, tanto si son fumadores activos como pasivos.

CONSEJOS

Aplicarse o ingerir el tratamiento propuesto por el médico.

Evitar cosméticos grasos. Si se quiere elegir un maquillaje, es importante elegir una fórmula libre de grasa y que sea no comedogénica.

No manipular las lesiones.

Evitar el estrés, ya que agrava el acné. Quizás se necesite ayuda psicológica y, en los casos más graves, medicación psicotrópica.

Cuidar la dieta y la ingesta de agua. Lo más aconsejable es seguir una dieta equilibrada, sana y variada, rica en frutas y verduras, sin prohibiciones, pero sin abusar de los alimentos grasos o con una elevada carga glucémica, procesados o refinados.

Limpiar la piel a diario dos veces con un producto adaptado, hidratarla con un tratamiento que ayude a regular y eliminar las imperfecciones y al tiempo hidrate la piel, ya que la piel con acné también necesita su dosis diaria de hidratación.

Constancia y paciencia, pues la respuesta al tratamiento es lenta.

El 26,3% de los jóvenes con acné grave han dejado de asistir a clase en alguna ocasión por este motivo

El 17,65% de los jóvenes con acné grave han dejado de quedar en grupo con amigos en alguna ocasión

6 Siseido Oil-Control Blotting Paper. Papel secante que absorbe el exceso de sebo y el peróxido lipídico dañino

7 Garnier Roll-on PureActive. Con una bola metálica ayuda a secar las imperfecciones de inmediato

8 Natura Bissé Stabilizing Complex. Regula y controla el exceso de grasa en la piel y evita la proliferación de bacterias

9 Clinique Anti Blemish Solutions. Tratamiento de tres pasos para eliminar las imperfecciones: exfoliante, limpiador e hidratante

10 La Roche Posay Effadar Duo. Cuidado antiimperfecciones severas y poros obstruidos, corrector y desincrustante

11 Gillette Exfoliante para antes del afeitado. Producto de limpieza para la cara que elimina el exceso de grasa y las células muertas



27

EN FORMA

largo plazo son la aparición de cicatrices. Estas pueden ser de varios tipos y las más profundas acabarán desfigurando la cara y provocando flacidez de la piel.

Según el tipo de acné existen diferentes tipos de tratamientos. En los acnés más graves –en los que aparecen lesiones nodulares y quísticas– estaría indicado un tratamiento oral con isotretinoína (su nombre comercial es racutan). Durante este tratamiento las mujeres tienen que evitar el embarazo y es necesario efectuar controles analíticos por si se provocara un aumento del colesterol, de los triglicéridos o de la función hepática que serían reversibles con la suspensión del tratamiento. Según los dermatólogos, este tratamiento es definitivo en un 80-90% de los casos si se realiza correctamente y se alcanzan las dosis acumuladas adecuadas. El tiempo medio de duración es de seis meses.

En otros tipos de acné pueden ser útiles los tratamientos con antibióticos orales, siempre junto a tratamientos tópicos (medicamentos que pueden ser aplicados sobre la piel) específicos según el tipo de acné. La doctora Aurora Guerra sostiene que aunque la isotretinoína es la reina, “se han conseguido tratamientos tópicos asociados que son muy eficaces como el peróxido de benzoilo con adapaleno o con clindamicina”. Los tratamientos tópicos están destinados a acnés menos intensos, pero su duración es más larga. Sanjuán añade que, a parte de los antibióticos que pueda prescribir el médico, se puede optar por la própolis, extracto segregado por las abejas, conocido como el antibiótico natural por excelencia. Las veces en que un acné no mejora, normalmente es debido a un mal diagnóstico, ya que no se ha averiguado qué tipo de acné es. Los tratamientos deben ser personalizados para cada paciente.

Es importante tener paciencia ya que los cuidados diarios deberán aplicarse durante años después de haber acabado el tratamiento porque si no pueden producirse nuevos brotes. En este sentido, si se ha sufrido acné en alguna etapa de la vida se es más propenso a volver a tenerlo. En la etapa adulta, el acné sigue estando presente en un 3% de los hombres y en un 12% de las mujeres, aunque disminuye significativamente a partir de los 45 años. Suele tratarse de acnés leves o moderados, de tipo inflamatorio, con pocos comedones, que afectan sobre todo a la cara, la región perioral, el mentón y la rama mandibular. “Las razones de la persistencia del acné en la edad adulta no se conocen del todo, pero tenemos algunos datos: el 50% de los pacientes tienen antecedentes de familiares de primer grado con acné postadolescencia. El riesgo de padecer acné de adulto si se tiene un familiar de primer grado con este proceso es de 3,93%”, señala Guerra. ■

El 46,75% de los jóvenes con acné han anulado o retrasado una cita con una persona del otro sexo

- 17 **Biotherm** Biopur Sos Normalizar Moisturizer. Regula la producción de sebo y limita la obstrucción de los poros
- 18 **Inneov** Imperfecciones D-Tox. Capaz de actuar en el corazón del organismo y luchar contra las imperfecciones cutáneas
- 19 **Shiseido** Mattifying Stick. Una barra específica que elimina el exceso de sebo y minimiza la apariencia de los poros



12 **Kanebo** Pore Clarifying Essence. Esta esencia limpia a fondo los poros obstruidos y elimina el sebo de la piel del rostro

13 **Decléor** Masque à l'argile et aux herbes. Una mascarilla purificante que ayuda a eliminar imperfecciones

14 **Vichy** Concentrado Normaderm. Para pieles de tipo acnéico con granos, rojeces o pequeñas inflamaciones

15 **Avene** Lápiz Cleanance. Seca y purifica las lesiones del acné a la vez que previene el desarrollo del proceso

16 **Kiehl's** Blemish Control. Tratamiento facial de uso diario que corrige las marcas incipientes del acné y ayuda a regenerar la piel

El 22,01% de los jóvenes con acné han evitado hacer deporte por el acné en alguna ocasión