

SERVICIO DE DERMATOLOGÍA

RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON ACNÉ

El acné es debido a fenómenos de retención del sebo en el interior de las glándulas sebáceas y al desencadenamiento posterior de los mecanismos de inflamación.

El tipo más frecuente de acné es el acné juvenil, que tiene un condicionamiento hormonal. Existen otros muchos tipos de acné, como los causados por cosméticos, medicamentos, aceites empleados en la industria, etc.

La duración e intensidad del acné juvenil son muy variables y no siempre se limitan al periodo de la adolescencia. Puede iniciarse en los años previos a la pubertad y durar hasta más allá de los 40 años.

La mayoría de los tratamientos del acné tratan de evitar la aparición de lesiones y cicatrices, en espera de que la situación hormonal desencadenante se corrija. Esto motiva que los tratamientos deban ser prolongados y se requiera gran constancia en su cumplimiento.

CUIDADOS

La higiene es un complemento importante del tratamiento del acné. Es aconsejable lavar las zonas afectas mañana y noche con jabón o sustitutos del jabón no irritantes, antes de aplicar los tratamientos tópicos.

A pesar de las creencias populares, no está demostrado científicamente que ningún alimento concreto empeore las lesiones de acné. Tampoco está demostrado que la realización de ninguna actividad física específica (como el deporte u otras) agrave este proceso. Pequeñas fluctuaciones hormonales, más evidentes en el sexo femenino, sí influyen en la mejoría o empeoramiento del acné, y fundamentan el uso de algunos tratamientos hormonales.

Dos factores que definitivamente empeoran el acné son la manipulación local de las lesiones cutáneas y la aplicación de productos grasos o inadecuados en la piel susceptible:

1. La manipulación de las lesiones es una causa frecuente de complicaciones en el acné y uno de los principales motivos de aparición de quistes y cicatrices permanentes. Las denominadas “limpiezas de cutis” y los intentos de eliminar las espinillas y otras lesiones deben evitarse, salvo indicación expresa de su médico y siguiendo sus recomendaciones.
2. Muchos cosméticos están contraindicados en los pacientes con acné o con tendencia a desarrollar lesiones de este tipo, por contribuir su componente graso y algunos de sus excipientes a obstruir los conductos excretores de la glándula sebácea. Esta contraindicación incluye algunos cosméticos, como los maquillajes en forma de polvos, que popularmente se creen exentos de grasa. Si desea utilizar cualquier cosmético durante el tratamiento, es conveniente que consulte a su médico para que le indique los adecuados para su tipo de piel.

TRATAMIENTO

El tratamiento del acné debe individualizarse en cada caso, pudiendo emplearse productos tópicos u orales, según el tipo de lesiones, el sexo y otras características del paciente. La mayoría de los casos de acné puede controlarse con un tratamiento tópico.

Algunos medicamentos tópicos para el acné tienen un efecto “peeling”, destinado a eliminar la obstrucción de los folículos. Esto motiva una acción irritante que suele ser pasajera, tolerándose bien la medicación al cabo de algunos días. Cuando se emplean estos productos es conveniente comenzar su aplicación en cantidades y zonas reducidas.

Los antibióticos por vía tópica y oral se utilizan en el acné porque algunas bacterias descomponen el sebo acumulado, liberando sustancias que desencadenan la inflamación y la formación de pus. A pesar de esto, el acné no es una enfermedad infecciosa, ni se puede contagiar de una persona a otra.

El tratamiento antibiótico del acné, como otros tratamientos, debe administrarse durante periodos prolongados para que sea eficaz. El tipo de antibiótico y las dosis utilizadas se ajustan para que permitan esta pauta, con mínimo riesgo de efectos secundarios. No deben administrarse a la vez antibióticos tópicos y orales, para evitar la aparición de resistencias.

Los tratamientos hormonales sólo están indicados en mujeres. En general combinan un compuesto anticonceptivo con un preparado antiandrogénico, que frena los efectos derivados de la testosterona (hormona masculina, pero presente en ambos sexos).

El tratamiento de las cicatrices de acné no debe hacerse mientras exista actividad inflamatoria en las lesiones. Las principales medidas disponibles son los “peelings” superficiales o profundos, químicos o mediante láser y diversas técnicas quirúrgicas.