

## ACNÉ

### ¿Qué es el acné?

Es la obstrucción de los poros u orificios de las glándulas sebáceas por la formación de unos tapones o comedones (puntos negros o puntos blancos). Eso hace que se acumule la grasa y ocasionalmente se infecten, produciéndose pus en su interior. Al acné también se le llama espinillas o granitos. Estas lesiones se producen en la cara, el cuello, el pecho, la espalda, los hombros e incluso en la parte superior de los brazos.

La mayoría de los adolescentes padecen de alguna forma de acné. Existe un tipo de acné del recién nacido, normalmente muy benigno, que desaparece por sí solo en semanas (acné neonatal). Un niño puede presentar espinillas aisladas a cualquier edad. El acné a menudo desaparece con el paso del tiempo, sin necesidad de tratamiento. Aunque en la mayoría de los casos es un problema leve, puede resultar molesto. Para un adolescente para quien el aspecto físico es sumamente importante, la presencia de unas cuantas espinillas puede convertirse en un auténtico drama. En las formas más graves se producen protuberancias más profundas (quistes y nódulos). El acné sin tratar puede dejar marcas en la piel e incluso en los casos más graves conducir a la aparición de cicatrices serias y permanentes.

### ¿Cómo se forma el acné?

Las hormonas masculinas, que se encuentran tanto en el hombre como en la mujer, aumentan durante la adolescencia (pubertad), estimulando y agrandando las glándulas sebáceas de la piel (en raras ocasiones el acné puede deberse a un desequilibrio hormonal). Estas glándulas se encuentran en mayor número en la cara, la parte superior de la espalda y el pecho, zonas donde suele aparecer el acné. Las glándulas sebáceas están conectadas a un canal piloso llamado folículo. En ellas se fabrica una sustancia grasienta llamada sebo, que llega a la superficie de la piel a través de la abertura que el folículo (poro) posee a ese nivel. El aumento del sebo hace que las células del revestimiento folicular se renueven más rápidamente y se aglutinen formando un tapón o comedón en la abertura del folículo piloso. En esa mezcla de grasa y células presente en el folículo, crecen bacterias. Estos microorganismos producen agentes químicos que estimulan la inflamación y causan una ruptura en la pared del folículo. El sebo, las bacterias y las células epidérmicas se derraman en la piel provocando enrojecimiento, hinchazón y pus: un granito o espinilla.

## **La limpieza**

La parte negra de un "punto negro" no es suciedad, sino que se trata del sebo seco y las células dérmicas desprendidas en las aberturas de los folículos pilosos. Para el cuidado normal de la piel, ha de lavarse la cara con jabón y agua tibia dos veces al día. El acné no es provocado por la suciedad. Si efectúa la limpieza demasiado a menudo o en forma demasiado vigorosa, ello podrá empeorar el acné. También se recomienda lavarse el pelo regularmente. Los cabellos grasos deben lavarse con más frecuencia.

Los adolescentes varones que necesiten afeitarse y que tengan acné, deberían probar tanto la máquina eléctrica como la maquinilla de hoja para comprobar cuál les resulta más cómoda. Previamente al afeitado con maquinilla conviene ablandar la barba con agua tibia y jabón antes de aplicar la crema de afeitar. Para evitar que se produzcan cortes sobre las espinillas, se deben rasurar lo más suavemente posible. Deben afeitarse solamente cuando sea necesario y siempre utilizando una hoja de afeitar afilada. No se han de compartir los utensilios de afeitar.

## **La dieta**

El acné no es provocado por los alimentos. Aunque los dermatólogos tienen diferentes opiniones sobre este punto, hay algo seguro: ninguna dieta por estricta que sea va a curar el acné por sí sola. No obstante, si hay ciertas comidas que parecen empeorar el acné de un adolescente en particular, entonces debe tratar de evitarlas. Pero con cautela a la hora de establecer conclusiones, ya que el acné puede mejorar o empeorar por sí solo. Siempre es importante seguir una dieta equilibrada, especialmente durante la época de crecimiento acelerado que es la pubertad.

## **La exposición a los rayos solares**

El bronceado puede ocultar el acné, pero los beneficios son temporales. Debido a que los rayos solares provocan el envejecimiento de la piel y pueden causar incluso cáncer de piel, no se debe abusar del sol ("achicharrarse al sol") ni utilizar lámparas solares. Debe emplearse un filtro solar que no sea graso, como un gel o una loción. En algunos casos el Sol empeora el acné.

## **Los cosméticos**

Las chicas que usen una base líquida o un humectante, han de buscar una poco grasienta y que no sea solamente hecha a base de agua. Deben elegirse productos que no produzcan comedones. El maquillaje se retirará todas las noches con agua y jabón suave.

Una loción para el acné coloreada con el mismo tono de la piel y que contenga peróxido de benzoilo, ácido salicílico o sulfúrico, puede ocultar las imperfecciones de la piel sin riesgos. Los polvos mezclados con un producto no graso también resultan efectivos para cubrir la cara. Debe protegerse la cara cuando se aplique laca o gel en el cabello.

## ¿Cómo se trata?

El objetivo del tratamiento del acné es desbloquear el folículo sebáceo atascado, previniendo la formación de nuevas espinillas, controlar la infección y disminuir la formación de quistes y cicatrices.

El tratamiento variará de acuerdo con el tipo de acné. Ocasionalmente podrá producirse una erupción parecida al acné debida a otra causa, como el maquillaje o las lociones o debido a la medicación que se ingiere. Es importante ayudar al médico informándole de los productos que se ponen en la piel y de la medicación que se está tomando.

El control del acné es un proceso constante. La mejoría requiere tiempo. Si el acné no mejoró después de 6 a 8 semanas de tratamiento, quizás deba efectuarse algún cambio en el mismo. Independientemente de cuáles sean los tratamientos que hayan recomendado a su hijo, deberá continuar con un cuidado adecuado de la piel hasta que la tendencia a la presencia de acné haya pasado. No existe una cura instantánea ni permanente para el acné, pero éste es controlable y el tratamiento adecuado puede prevenir la aparición de cicatrices.

El adolescente debe evitar apretar, rascar, presionar o reventar sus espinillas. Cuando se aprietan los granitos puede provocarse un mayor enrojecimiento, hinchazón o inflamación, todo ello acompañado de la presencia de cicatrices.

Muchas de las lociones y cremas para el acné que se venden sin receta médica ayudan en los casos de acné leve. Sin embargo, algunas pueden reseca la piel si se usan demasiado a menudo. Si se utilizan estos productos deben seguirse las instrucciones cuidadosamente.

Suelen usarse cremas geles o lociones para aplicar en la zona afectada. Las más usadas tienen ácido de vitamina A (ácido retinoico) o peróxido de benzoilo. Son agentes que ayudan a desbloquear los poros y reducir las bacterias (desinfectantes). Estos productos pueden provocar sequedad, irritación y descamación. A veces hay que utilizar concentraciones bajas al comienzo o dejarlos en la piel poco tiempo. El pediatra interesado o el dermatólogo instruirán sobre el uso correcto de los mismos y cómo enfrentarse a los efectos secundarios que se puedan presentar.

También se utilizan antibióticos que se aplican sobre la piel. Éstos se emplean en casos de acné en los que hay infección leve.

El médico podrá abrir los granos o eliminar los puntos negros y puntos blancos. Cuando existen grandes bultos rojos (quistes), el dermatólogo podrá inyectar cortisona directamente en el bulto para ayudar a que desaparezca.

Los antibióticos que se ingieren por la boca, como las tetraciclinas o la eritromicina, se prescriben con frecuencia para los casos moderados o graves, especialmente cuando hay gran presencia de acné con componente infeccioso en la espalda o en el pecho. Los antibióticos reducen las bacterias en el folículo y también pueden disminuir directamente el enrojecimiento de la piel. Cuando se toman antibióticos orales pueden aparecer infecciones genitales provocadas por un hongo. Si esto se produce, debe suspender la medicación y ponerse en contacto con su pediatra para tratar tal infección.

Las jóvenes que toman pastillas anticonceptivas pueden notar una mejoría significativa en su acné, y estas pastillas a veces se utilizan para el tratamiento. Los antibióticos orales pueden disminuir la efectividad de las pastillas anticonceptivas. Esto es poco frecuente aunque posible, especialmente si se aprecia un aumento del sangrado durante la menstruación.

En los casos de acné grave pueden utilizarse otros fármacos. Éstos pueden incluir hormonas femeninas o una medicación que disminuya los efectos de las hormonas masculinas.

Hay otra medicación oral, la isotretinoína, que se utiliza a veces para los casos de acné grave que no haya respondido a otros tratamientos previos. Los pacientes que utilicen isotretinoína deben informarse de los efectos secundarios de este fármaco. Es absolutamente necesaria la prevención frente a un posible embarazo, ya que el fármaco provoca serios defectos en el feto si es ingerido durante el embarazo.

En el caso de que se presenten cicatrices, también éstas tienen tratamiento. Los dermatólogos pueden tratarlas con una serie de métodos. Estos incluyen el láser, la dermoabrasión, el descamado químico ("peeling") o la electrocirugía, la aplicación de colágeno intradérmico, productos de relleno o grasa, microescisiones o incluso injertos localizados.