

El tratamiento y control del acné



Casi a todos los adolescentes les da acné alguna vez en la vida. Independientemente de que tu caso sea ligero o severo, la información de este folleto puede ayudarte a mantener el acné bajo control.

¿Qué causa el acné?

No has hecho nada para que te de el acné. No es tu culpa si te ha dado. Las espinillas surgen cuando los ductos de grasa de la piel quedan obstruidos y después se revientan, lo cual causa un enrojecimiento e hinchazón. Aunque hay muchos mitos acerca del acné, estos son los tres factores principales que lo causan.

1. Las hormonas

Al comenzar la pubertad, el nivel de ciertas hormonas, llamadas **andrógenos** aumenta tanto en los hombres como en las mujeres. Estas hormonas hacen que los ductos de grasa de la cara, la espalda y la parte superior del pecho comiencen a producir grasa. Eso puede causar que a algunas personas les de acné.

2. La herencia

Si otros miembros de la familia tuvieron acné cuando eran adolescentes, podría haber una posibilidad de que hayas heredado la tendencia de también tener acné.

3. Ductos de grasa obstruidos

Si tienes una tendencia a tener acné, las células que cubren los ductos de grasa de la piel tienden a hacerse más grandes y a producir grasa, por lo que los ductos quedan obstruidos. Eso atrapa la grasa y causa la formación de espinillas de cabeza negra o blanca. Los ductos obstruidos permiten que los gérmenes de la piel se multipliquen y produzcan sustancias químicas que causan el enrojecimiento y la hinchazón. Es por eso que las simples espinillas de cabeza negra y cabeza blanca se ponen rojas y abultadas y se convierten en espinillas de acné.

No hay mucho que puedas hacer en cuanto al factor de la herencia, así que los mejores esfuerzos de control consisten en mantener los ductos de grasa sin obstruir.

¿Qué es lo que hace que empeore el acné?

- Pellizcar (o reventar) las espinillas, lo cual fuerza que la grasa de los ductos de grasa pase a la piel circundante normal, lo cual causa enrojecimiento e hinchazón
- Frotarse o tallarse con fuerza, lo cual irrita la piel
- Cosas que frota la piel, tales como pañoletas para la cabeza, sombreros, el cabello y las correas para el mentón, las cuales también causan irritación

- Ciertos cosméticos (maquillaje), tales como cremas y productos grasosos para el pelo, los cuales pueden obstruir los ductos de grasa y agravar el acné
- Algunas medicinas
- En el caso de las mujeres jóvenes, los cambios de los niveles hormonales causados por los períodos menstruales
- La tensión emocional y nerviosa

¿Qué es lo que no causa el acné?

- El acné no lo causa la comida que comes. A pesar de lo que te hayan dicho, no hay evidencia de que los refrescos, el chocolate y las comidas grasosas causan acné.
- No lo causa el sucio. La cabeza negra de las espinillas es causa de una reacción química. No es sucio. No importa qué tan cuidadosamente te laves la cara, aún así podrás tener acné.
- No es algo que puedas contraer o que puedas contagiarle a otra persona.
- No es causado por tener pensamientos sexuales o por masturbarse.

Tratamientos para el acné

Es importante saber que no hay una verdadera cura para el acné. Si no se le da tratamiento, puede durar por muchos años, aunque el acné normalmente desaparece al madurar. Sin embargo, los siguientes tratamientos generalmente pueden mantener el acné bajo control.

1. Usa loción o gel de peróxido de benzoílo para la piel

- El peróxido de benzoílo ayuda a limpiar las bacterias de la piel, a destapar los ductos de grasa y a sanar las espinillas del acné. Es el tratamiento más efectivo contra el acné que puedes obtener sin una receta médica. Hay muchas marcas a la venta, las cuales tienen diferentes niveles de concentración (2.5%, 5% ó 10%). Lee las etiquetas o habla con tu pediatra o farmacéutico acerca de este medicamento.
- Comienza despacio con una loción o gel de concentración del 2.5 ó 5% una vez al día. Después de una semana, incrementa su uso a dos veces al día (en la mañana y en la noche) si no tienes demasiado roja la piel o si no se te está pelando.
 - Ponte una capa delgada en el área entera en donde te puedan salir espinillas. No te la pongas solamente en donde tengas manchas en ese momento. Evita ponértela en la piel delicada alrededor de los ojos, cara y al lado de la nariz.
 - Si no te disminuye el acné después de 4 a 6 semanas, podría ser recomendable que uses loción o gel de concentración al 10%. Comienza con una sola aplicación cada día y aumenta a dos aplicaciones al día cuando tu piel lo tolere.

2. Si no puedes notar los resultados, llama al pediatra

Tu médico podría recetarte tratamientos más fuertes si fuera necesario y te enseñará cómo usarlos apropiadamente. Hay tres tipos de medicinas recomendadas:

- **Crema o gel de tretinoína (Retin-A)**, la cual ayuda a destapar los conductos de grasa, pero debe usarse exactamente como se indique. Ten en cuenta que la exposición directa al sol (o a las luces de bronceado) podrían causar un enrojecimiento incrementado en aquellas personas que estén usando la medicina.
- Se pueden usar **soluciones antibióticas para la piel** además de otras medicinas para un tipo de acné conocido como el acné pustular.
- Se pueden usar **píldoras antibióticas orales** además de las cremas, lociones o geles si el acné no responde a los tratamientos de la piel usados sin otros tratamientos.

3. ¿Cómo funciona la “medicina milagrosa” Accutane?

La isotretinoina (Accutane) es una sustancia química muy fuerte, la cual se toma en forma de píldora. Se usa solamente en el caso del acné cístico severo que no haya respondido a otros tratamientos. El Accutane nunca debe tomarse inmediatamente antes del embarazo ni durante el embarazo. Hay un peligro de que los bebés por nacer sufran deformidades severas o incluso fatales, cuyas madres hayan tomado el Accutane al estar embarazadas o que se embarazan al poco tiempo después de haber tomado el Accutane. *Nunca* deberás tener relaciones sexuales sin protección mientras estés tomando el Accutane. Los pacientes que tomen el Accutane deben estar bajo la supervisión cuidadosa de un médico que sepa como usar dicha medicina, tal como un dermatólogo pediátrico u otros expertos en el tratamiento del acné. El pediatra podría pedirte que tengas una prueba de embarazo negativa y que firmes un formulario de consentimiento antes de recetarte el Accutane si eres mujer.

Cosas importantes que hay que recordar

Ten paciencia. Toma de 3 a 6 semanas notar la mejoría. Dale suficiente tiempo a cada tratamiento para que comience a funcionar.

Ten fe. Sigue el programa cada día. No te detengas y comienza cada vez que te cambie la piel. Recuerda, a veces la piel podría tener un peor aspecto al comenzar el tratamiento antes de comenzar a ver mejorías.

Sigue las instrucciones. No usar el tratamiento como se indica es la razón más común de que fracase.

No uses medicinas recetadas para otras personas. Ese es el caso para cualquier medicina, especialmente el Accutane. Los médicos recetan las medicinas específicamente para cada paciente en particular. Lo que es bueno para un(a) amigo(a) podría ser dañino para ti. Nunca tomes el Accutane si ha sido recetado para otra persona.

No exageres. Frotar demasiado tu piel podría empeorarte la piel. Ponerse demasiado peróxido de benzoilo o crema Retin-A podría hacer que la cara se te ponga roja y escamosa. Tomar demasiados antibióticos orales podría causar efectos secundarios.

Finalmente, la mayoría de la gente no comprende lo que es el acné y podría decirte cosas hirientes al respecto. Aunque el acné te moleste, ten en cuenta que solamente es temporal. Normalmente se puede controlar con los tratamientos actuales.

Unas palabras sobre ... el acné y las píldoras anticonceptivas

En 1996, la Administración de Alimentos y Medicinas (FDA, por sus siglas en inglés) aprobó una píldora anticonceptiva de baja dosificación para usarla como un tratamiento efectivo contra el acné en el caso de mujeres de más de 15 años de edad. Se ha demostrado en varios estudios de investigación que ciertas píldoras anticonceptivas disminuyen el nivel de las hormonas que causan el acné.

Sin embargo, tomar píldoras anticonceptivas con otras medicinas para la prevención del acné podría reducir la efectividad de ambas medicinas. Si estás tomando píldoras anticonceptivas, habla con tu pediatra sobre el efecto que podrían tener en el acné.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría

P.O. Box 747

Elk Grove Village, IL 60009-0747

Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1990. Actualizado en 7-99.

Todos los derechos reservados.

Academia Americana de Pediatría