

Consejos prácticos para controlar el acné

El acné es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel provocada por la actividad excesiva de las glándulas sebáceas. Aparece particularmente en la adolescencia como respuesta a la estimulación hormonal que se produce en esta etapa de la vida.

Existen una serie de medidas para prevenir la aparición del acné:

- La limpieza de la piel es esencial para eliminar el exceso de grasa y las células cutáneas muertas que pueden obstruir los poros. Sin embargo, la limpieza excesiva puede reseca la piel e irritar el acné ya existente. Por consiguiente, hay que lavarse la cara dos veces al día con agua y jabón y, a continuación, aclarar con abundante agua.
- Deben evitarse los productos limpiadores que contengan alcohol o aceites y es aconsejable realizar la limpieza con las manos en lugar de una esponja o toallita.
- Es muy importante lavarse la piel tras la práctica de ejercicio pues el sudor puede obstruir los poros y empeorar el acné.
- Si se usa maquillaje, elegir el etiquetado como “no comedogénico”, es decir, que no bloquee los poros de la piel.
- Muchas lacas o geles para el pelo contienen aceites que pueden empeorar el acné. Si se usan hay que mantenerlos lo más lejos posible de la cara.
- Ante la aparición de acné en el pecho o la espalda, no usar ropa ajustada que puede rozar y provocar irritaciones.
- Nunca manipular ni rascar las lesiones pues se favorece la formación de cicatrices.
- Si bien la exposición al sol puede mejorar el acné, se debe tener en cuenta que hay que evitar el sol cuando se toman ciertos medicamentos para el tratamiento del acné.
- Los chicos con acné pueden afeitarse tanto con maquinilla eléctrica como con cuchilla, pero deben hacerlo con suavidad y únicamente cuando sea estrictamente necesario.
- No está claro que el consumo de ciertos alimentos, como el chocolate, favorezca la aparición del acné. No obstante, si se sospecha que la ingesta de cierto alimento provoca acné, debe dejarse de comer durante varias semanas y, posteriormente, volver a consumirlo para determinar si reaparece el acné.



Los hallazgos de un reciente estudio ponen de manifiesto que las dietas bajas en azúcar consiguen, además de otros beneficios para la salud, eliminar o aliviar el acné.

Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.

Para más información sobre Salud de AXA consultar en:

- www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx
- www.axa.es/webclientes