

## ♡ CUIDADOS E HIGIENE



El **dermatólogo** es el especialista que **diagnosticará el tipo de acné** y **prescribirá el tratamiento** más adecuado en cada caso (tratamiento tópico, por vía oral o combinación de ambos). Además, es importante acudir al **médico especialista** en el caso de utilizar **anticonceptivos** debido a que éstos pueden agravar los problemas del acné.

Adicionalmente, los **cuidados dermatológicos** son una parte complementaria en tratamiento del acné, ya que los fármacos producen frecuentemente efectos irritantes y desecantes. Los principales cuidados que debemos suministrar a la piel son:



### ASEO

Utilizar en el aseo, y después de aquellas actividades en las que se produzca sudoración, productos que liberen a la epidermis de sus impurezas y del exceso de sebo sin secarla ni irritarla. Se deben seleccionar productos formulados especialmente para pieles grasas con problemas (por lo tanto "no comedogénicos"). En este aseo es importante evitar la utilización de sustancias abrasivas, como los exfoliantes (pueden inflammar, irritar o inclusive agravar las lesiones) y el alcohol (desecha la piel con la consiguiente sobreproducción de sebo, la irritará y tendrá aspecto rojizo). Por último, es importante recordar que el acné no es causado por la suciedad, por lo que no es necesaria una limpieza excesiva (superior a dos veces al día).<sup>1,2</sup>



### HIDRATACIÓN

La hidratación de la piel es clave en el caso de los tratamientos actiacneicos. El uso de crema hidratante y reguladora (con mención "no comedogénica") permite disminuir el aspecto brillante de la piel y matificarla.<sup>3,4</sup> En el caso de tratamiento oral con retinoides, puede resultar necesario utilizar una crema más rica y un hidratante labial (que compensará la sequedad de los labios).



### AFEITADO

El afeitado debe ser lo menos frecuente posible, utilizando una máquina de afeitar mecánica y espuma de afeitar que contenga antiséptico. Posteriormente puede utilizarse una crema o un gel hidratante y un calmante no graso.<sup>2</sup>



### PROTECCIÓN SOLAR

Es indispensable una protección solar con índice elevado. Durante el tratamiento de acné puede haber cierta irritación y enrojecimiento que empeoran con la exposición al sol; utiliza un protector solar que ayudará a disminuir esta sensación. Los productos solares adaptados a las pieles acnéicas se formulan con excipientes no grasos, no comedogénicos. Es importante recordar que una exposición prolongada al sol puede producir un fenómeno de rebote del acné.<sup>5</sup>



## CUIDADOS E HIGIENE



### LAS LESIONES NO DEBEN SER MANIPULADAS

No debe utilizarse ningún instrumento, aparato o incluso los dedos para manipular las lesiones ya que esto aumentaría las posibilidades de que **algunas bacterias profundicen en la piel causando más inflamación**; asimismo se incrementa el riesgo de daño a la piel circundante, la formación de **manchas** y, en el peor de los casos, **cicatrices**.<sup>2</sup>



### MAQUILLAJE

En el caso del maquillaje, deben escogerse productos hipoalergénicos, no comedogénicos, "oil-free", formulados para pieles grasas o con tendencia acnéica. Además, se debe realizar una limpieza de la piel posterior a su utilización y nunca acostarse sin haber realizado este proceso de limpieza del maquillaje.<sup>2,5</sup>



### LAS LESIONES NO DEBEN TAPARSE CON EL PELO

Utilizar el pelo para tapar las lesiones de la cara **favorece la acumulación de grasa** y tiene cierto efecto de **tafonamiento** que **empeorará las lesiones**. Si a esto aunamos el uso de productos para el cabello como geles, sprays o espumas (que están hechos de alcohol o productos irritantes) el acné se verá agravado.<sup>3</sup>

#### Referencias:

1. Wendy E. Capítulo 689: Acné. En: Nelson. *Tratado de pediatría*. 21ª Edición. Editorial Elsevier:2020. 3576-3582.
2. Bonnet R. El acné: qué es y cómo combatirlo. *Offarm*. 2002;21(8):92-100.
3. Llarch À. Acné. *Offarm*. 2004;23(8):80-86.
4. Chularojanamontri L, Tuchinda P, et al. Moisturizers for acne: What are their constituents?. *J Clin Aesthet Dermatol*. 2014;7(5):36-44.
5. Gebauer K. Acne in adolescents. *Aust Fam Physician*. 2017 Dec;46(12):892-895. PMID: 29464224.