



MITOS Y REALIDADES



En la actualidad **se presentan diferentes mitos y creencias sobre cuales son las causas del acné. Aunque muchas son verídicas, otras solo han pasado por el dominio público pero sin una base científica**, por lo tanto, en estos párrafos se aclaran algunos de estos pensamientos.



DIETA

Los artículos más recientes mencionan que una **dieta más industrializada u occidentalizada podría favorecer la carga glucémica elevada** que genera con respecto a una dieta más apegada a sustancias naturales, también llamada paleolítica. También se ha inculcado a los lácteos o sus derivados, como helados, en la aparición de la enfermedad.



HIGIENE

Una **higiene deficiente y con productos de mala calidad empeora el acné**. Lo único factible es que debe hacerse limpieza dos veces al día. El manipular la piel con las manos sucias, no se recomienda. La exageración en la limpieza no es recomendada tampoco, sólo el lavado dos veces al día es suficiente.



DRENAJE DE LAS LESIONES, "LIMPIEZAS FACIALES"

No es recomendable auto-manipular las lesiones, aunque algunos métodos de extracción realizados por el dermatólogo son auxiliares en el tratamiento y mejoran la evolución; cómo la microdermabrasión, la abrasión con fibras exfoliantes o las cremas que contienen partículas vegetales, de fragmentos plásticos de poliuretano o de sales de aluminio. Sólo son métodos alternativos que complementan el tratamiento y de ninguna forma sustituyen a los medicamentos. Un paciente con acné deberá evitar manipular las lesiones.



ESTRÉS

Existe una **correlación positiva sobre el aumento del acné con la existencia de niveles elevados de estrés** debido a que estas vías repercuten en la síntesis de diversas hormonas. Por lo tanto, éste sí es uno de los factores relacionados con la aparición de acné.



MITOS Y REALIDADES



ACTIVIDAD SEXUAL

No hay una relación directa con la aparición de acné. Sólo las alteraciones normales hormonales de la pubertad se ven implicadas en la aparición del acné.



PERIODO MENSTRUAL

Al igual que en mecanismos anteriores donde hay variantes en los niveles hormonales, la supresión de las mismas que lleva a la pérdida del endometrio o sangrado menstrual, **constituye uno de los factores que propician o agravan el acné pre-existente.**



EXPOSICIÓN SOLAR

El sol es el enemigo N° 1 del acné. Si bien tiene un efecto inicial, antiinflamatorio, también produce un engrosamiento de la piel que tapa el poro, produciendo un rebrote de las lesiones tras el verano. Por otro lado, la exposición en exceso, que genera fotosensibilidad, es un efecto colateral sobre todo si se encuentran bajo tratamiento con retinoides orales o tópicos. La falsa idea de mejoría puede deberse a que la piel expuesta al sol es bronceada y unifica el tono de lesiones rojizas las cuales serían menos perceptibles.



CAMBIOS HORMONALES

Uno de los grandes pilares que soporta la formación de acné, es el factor hormonal, pero no el único. Hay casos en los que los cambios hormonales cobran relevancia: Si el acné es de inicio tardío, a partir de los 25 años, así como aquel acné que es resistente a tratamientos convencionales, o bien, el acné asociado a las llamadas comorbilidades, como trastornos ováricos que repercuten en la función menstrual, alteraciones capilares, incluso hasta infertilidad. Sólo en esos casos, además del medicamento convencional, podemos considerar fármacos bloqueadores de hormonas masculinas o anti-andrógenos.