

SALUD / TENDENCIAS

¿Cómo combatir el acné?

El Ciudadano · 13 de octubre de 2015





Pasar por una situación en la que la época de los granitos te invade es normal en la adolescencia.

Existen algunos indicios para detectar si tu acné es parte de un desequilibrio o cambio hormonal. Después de todo, a todas nos sale al menos un barrito. ¿Cómo controlar esta pesadilla?

1. Restringe tu dieta: Para saber el origen del acné, necesitas dejar de comer algunos alimentos como la carne roja, los embutidos, los quesos grasosos, los aceites y las azúcares refinadas, así como alimentos fritos y precocinados.
2. Duración de las lesiones: Debes poner extremo cuidado en cuánto te duran los granitos, además de la textura de éstos y la zona dónde salen. Normalmente, salen en la cara, en la espalda, hombros y pecho.
3. Lleva un tratamiento de limpieza continuo: Otra manera para saber si tus granitos son parte de un desorden hormonal es ser muy limpia respecto a tu rutina de belleza. Lavar perfectamente tus aplicadores de makeup y lavarte la cara por las mañanas y las noches con algún tónico dermatológico.

4. Chequea las temporadas en las que aparecen: A veces este tipo de desordenes pueden confundirse por el tipo de clima. Por ejemplo, es muy normal que cuándo hace muchísimo calor te salgan granitos porque transpiras mucho, por lo cual los poros se abren.

5. Lleva un registro de tus días: Sí los granitos se intensifican cuando llega tu periodo menstrual, lo más probable es que tu desajuste sea 100% hormonal y que estés pasando por una etapa difícil.

Es importante que consultes a un dermatólogo y te realices algunos estudios para confirmar si es que tienes un problema hormonal, pero por nada del mundo intentes exprimirlos para evitar que te queden cicatrices en la cara.

¡Recuerda que lo importante es verte y sentirte bien!

via **La Gran Época**

Fuente: El Ciudadano