

TENDENCIAS

Acné post 30: Cosas que lo perpetúan y cómo eliminarlo

El Ciudadano · 15 de abril de 2017



Horror. Se supone que pasada la tercera década las posibilidades de desarrollar acné disminuyen, pero de improvisto ahí está. La verdad es que es bastante más común de lo que crees.



El acné es una enfermedad de la piel habitual en adolescentes debido a los grandes cambios hormonales que se producen en el organismo durante ese período de la vida. Sin embargo, cada vez es más común su reaparición en adultos. Conocido como acné tardío, adulto o clínico, se manifiesta a partir de los 25 años, suele disminuir alrededor de los 45, y afecta más a mujeres que a hombres, y en mayor medida a afroamericanas e hispanas que a las de origen asiático o caucásico.

Como se asocia a una etapa de la vida muchos no le dan importancia a este trastorno, pero los especialistas lo consideran un problema crónico.

El acné tardío tiene algunas diferencias con el que se da en la adolescencia. Por un lado aparece en la zona U, conformada por los ángulos mandibulares, la zona peribucal y el cuello. En cambio, en el adolescente se da habitualmente en forma de T, frente y nariz. Además, a partir de los 25 años las lesiones suelen ser de tipo inflamatorias.

El doctor Francisco Peñaloza, dermatólogo de Clínica Bicentenario, explica que «no se conocen en su totalidad las razones del acné en pacientes adultos, pero la principal causa es que existiría más secreción de sebo que en aquellos sin acné. El

uso de algunos medicamentos, como corticosteroides, vitaminas del grupo B o el litio, entre otros, podrían tener un rol desencadenante».

En general los expertos coinciden en que su aparición se debe a las alteraciones hormonales, ciertos fármacos –corticoides, anabolizantes, terapias hormonales– y cosméticos, el tabaco, el estrés y la exposición a la radiación ultravioleta (UV).

Según Loretto Parra, directora médica de Clínica Visualface, cuando la mujer tiene una alteración hormonal y presenta acné es un síntoma que suele ser un llamado de atención, «porque puede tener quistes o miomas en los ovarios o alguna lesión en el útero. Es importante que las mujeres estemos atentas a los cambios hormonales», enfatiza.

Cuando las hormonas tienen un papel determinante, el tratamiento de elección son los fármacos antiandrogénicos, es decir, aquellos que bloquean el efecto de las hormonas masculinas en la piel y cuero cabelludo. Ello porque suelen presentarse otros síntomas, como ciclos menstruales irregulares, aumento de vello (hirsutismo) o, lo contrario, pérdida de pelo (alopecia). Hay que tener en cuenta que muchos anticonceptivos tienen esta propiedad antiandrogénica, pero en la actualidad hay otros medicamentos que se pueden usar sin necesidad de tomar anticonceptivos.

Para ambos especialistas, el tabaco también es un elemento a considerar. «Fumar sería un factor que perpetúa la enfermedad, ya que tanto en mujeres como en hombres fumadores es más frecuente la aparición de acné», explica el doctor Peñaloza.

Sin embargo, un componente clave que parece estar detrás de muchos de los casos de acné tardío es el estrés. La ansiedad o el estrés actúan sobre las hormonas androgénicas, haciendo que produzcan más grasa. También se ha demostrado que determinan una inflamación en las glándulas sebáceas a través de un mecanismo

neuroendocrino, por lo que empeora el acné. Parra afirma que evitar en lo posible las situaciones de estrés –e intentar descansar y dormir no menos de ocho horas diarias– nos ayudará a prevenir esta afección.

Qué hacer y qué NO hacer:

* «Lo primero es acudir a control con un dermatólogo, pues mientras antes se haga un buen diagnóstico y tratamiento, menos consecuencias tendrá sobre la piel. Los principales cuidados son no traumatizar (apretar) las lesiones de acné, evitar la exposición al sol y usar diariamente fotoprotector no graso». Se insiste en un control profesional debido a que «existen problemas que pueden simular una acné sin serlo, por lo que el diagnóstico efectuado por un especialista es clave para definir el tratamiento», sostiene el doctor Peñaloza.

* Loretto Parra recomienda utilizar los productos adecuados: «Si te maquillas hay barras de maquillaje que lo cubren y son específicas para una piel con acné. También existen jabones y limpiadores que ayudan a prevenir y evitar más lesiones. Es importante que las personas que usan maquillaje se lo retiren todas las noches con un producto astringente que no contenga grasa, ya que el sebo es un factor del acné».

* Entre los principales consejos, Parra recomienda «beber abundante agua diariamente, porque ayuda a prevenir la formación de más granos y espinillas y permite tener una piel saludable y más hidratada. Lavar el rostro con agua tibia y un jabón suave, ojalá neutro, 2 veces al día (mañana y noche). Usar maquillajes sin aceites, que permiten que la piel respire mejor. Y en las comidas evitar todo lo que tenga mucha grasa y los alimentos muy condimentados».

* Finalmente no se aconseja exfoliar la cara ni realizar tratamientos abrasivos; suele creerse que «destapan los poros» y con ello mejoraría el acné, pero en realidad aumentan la inflamación y lo empeoran. No traumatizar o reventarse las espinillas, ni intentar extraer manualmente los comedones o puntos negros, ya que

con esto podemos producir cicatrices y tendremos mayores probabilidades de manchar la piel.

vía: NuevaMujer

Fuente: [El Ciudadano](#)