

Mitos y verdades sobre el acné

Por Meritxell Martí,
farmacéutica experta
en dermatología



Cuando un folículo piloso se obstruye por exceso de producción de sebo, por exceso de células muertas o, simplemente, por suciedad cutánea, juntamente con la bacteria *Propionibacterium acnes* (*P. acnes*), se produce infección y una posterior inflamación. Este proceso provoca una reacción inmune donde acuden los leucocitos para eliminar esa infección, lo que ocasiona la formación de pus en el grano o comedón y el aspecto desagradable del mismo. Es el acné. Por su parte, los comedones abiertos o puntos negros son este exceso de sebo juntamente con queratina y células muertas, aunque no se infectan ni se inflaman.

No son pocas las personas que acuden a la farmacia en busca de consejo y productos para tratar los granitos y evitar o minimizar su aparición. Y, como la mayoría de afecciones, el acné está asociado a un gran número de mitos y falsas creencias que conviene desterrar. A continuación, repasaremos las más extendidas y les daremos respuesta:

Solo los adolescentes sufren acné

Está claro que es un mito. De hecho, el acné puede considerarse una enfermedad de la piel prácticamente crónica, que con la edad puede evolucionar a más o menos frecuencia o persistencia. Si bien es cierto que casi el 85% de los adolescentes sufren acné en mayor o menor grado, algunas personas incluso pueden desarrollar acné de adultos.

El acné es contagioso

No es cierto. El acné no se transmite de una persona a otra, aunque si hay poca higiene o las lesiones están abiertas, el contacto con toallas o almohadas puede hacer aparecer algún granito, pero no es acné como tal.

El acné es hereditario

Cierto. Casi un 80% de las personas que sufren acné tiene familiares directos que lo han sufrido: es posible que sea por el tipo de piel, que tiene las glándulas sebáceas más grandes, o se trata de una piel más sensible a la inflamación o al contacto con la bacteria. Igualmente, las alteraciones hormonales se pueden haber heredado. También entra en juego la raza o factores epigenéticos.

El chocolate empeora el acné

Quizás es uno de los mitos más controvertidos y genera diversidad de opiniones. Todo depende de la cantidad de chocolate que se coma: si el consumo es moderado, no tiene por qué afectar. Sin embargo, si se come en exceso, los propios componentes del chocolate, que contienen bases xanticas como la teobromina, pueden actuar como estimulantes. Por otra parte, el chocolate con leche lleva más manteca de cacao, que es una grasa, y este alto contenido de grasa puede aumentar la inflamación.

La piel acneica no necesita tratamientos hidratantes

Si la piel está hidratada, se mantiene íntegra la función barrera. En pieles con exceso de sebo hay que usar productos muy ligeros y que no obstruyan el poro, evitando ingredientes como manteca de cacao, manteca de karité, aceites minerales como la vaselina, parabenos y

106 **Afecta más a las mujeres que a los hombres**

Es cierto, debido a que las mujeres son mucho más sensibles a los cambios hormonales que los hombres (ciclo menstrual, desequilibrios entre estrógenos y andrógenos...). Sin embargo, los brotes de acné en los hombres suelen ser mucho más agresivos.

fragancias artificiales. Es necesario usar cosméticos no comedogénicos, preferiblemente en textura gel y lociones que en cremas y bálsamos.

Manipular los puntos negros y las lesiones empeora el acné

Si se hace correctamente no tiene porqué empeorar, pero la verdad es que es muy difícil hacerlo bien, por lo que es muy fácil terminar irritando la piel y dañarla, provocando marcas. Es importante destacar que el acné no se cura antes si manipulamos las lesiones, sino al revés: cuando vaciamos un grano, la infección se extiende por el resto de las lesiones y, por ende, tarda más en curarse.

El sol y las lámparas de UVA mejoran el acné

Es cierto que los rayos UV actúan como desinfectantes y secan las glándulas sebáceas. Sin embargo, su efecto dura muy poco, ya que cuando se deja de tomar el sol se produce un efecto rebote y empeora. Además, aumenta el riesgo de lesiones y manchas, sobre todo si se está tratando el acné, pues la mayoría de productos que se utilizan son fotosensibilizantes.

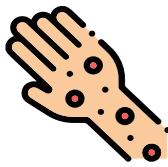
La piel acneica no se debe maquillar

El maquillaje suele taponar el poro y puede aumentar la cantidad de suciedad de la piel, por lo que podría empeorar el acné. No obstante, existen maquillajes de tratamiento específicos para piel acneica que, además de tratar la piel, disimulan las lesiones, algo psicológicamente beneficioso para las personas que lo sufren.

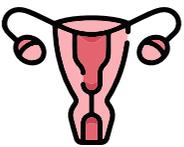
CAUSAS QUE PUEDEN PROVOCAR O EMPEORAR EL ACNÉ



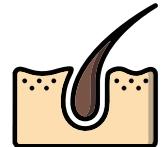
FALTA DE HIGIENE



ALERGIAS A ALGÚN ALIMENTO O MEDICAMENTO



CAMBIOS HORMONALES



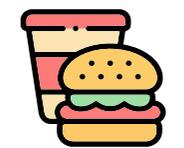
BLOQUEO DE LOS FOLÍCULOS PILOSOS



ESTRÉS



COSMÉTICOS INADECUADOS, PRODUCTOS PARA EL PELO, MAQUILLAJES



ALIMENTACIÓN INADECUADA



ANABOLIANTES Y VITAMINAS DEL GRUPO B



FALTA DE SUEÑO



EFFECTO REBOTE DEL SOL

El acné empeora con pobres hábitos de higiene

Sí, por supuesto, aunque puede haber personas que tengan pobres hábitos de higiene y no tengan acné. Con todo, en las personas que padecen acné, la suciedad va a provocar que aumente la sensibilidad de la piel y la inflamación, aumentando la probabilidad de infección. Es importante que los productos sean los adecuados: unos productos demasiado agresivos en pieles muy sensibilizadas van a causar una extrema irritación.

El acné empeora con una dieta desequilibrada y pobre

Es cierto que el acné puede empeorar con una dieta desequilibrada, ya que eso puede provocar, por ejemplo, una mayor producción de grasa en las glándulas sebáceas, bloqueando, a su vez, los poros. Los alimentos que provocan malas digestiones y alergias pueden producir un agravamiento del acné: alto contenido en frituras, embutidos muy grasos y alimentos muy picantes estimulan la vasodilatación y aumentan la sensibilidad de la piel. Por su parte, mucha cantidad de alimentos industriales provocan el aumento del contenido de toxinas en el organismo, provocando, por ende, el empeoramiento del acné.

La pasta de dientes y el zumo de limón mejoran el acné

La pasta de dientes ayuda a que se sequen los granitos, pero no trata el acné como tal: no impide que salgan los granos. Hay que tener en cuenta que los detergentes de la pasta pueden irritar la piel provocando rojez e irritación, pudiendo hacer necesario el uso de una pomada con corticoide después. El zumo de limón actúa igualmente como secante y exfoliante, por lo que puede servir de forma puntual pero no como tratamiento. Se suele añadir en los remedios caseros para tratar el acné.

Hay que evitar los productos exfoliantes

Al contrario: los exfoliantes, sobre todo los que son ácidos como el glicólico o el retinol, ayudan a retirar las células muertas y evitan que se tape el poro. Pero no hay que abusar de ellos para evitar irritar la piel que está ya sensibilizada.

Las zonas donde aparece el acné indican los motivos por el que aparece

El acné en la frente puede ser causado por el pelo o por el uso de sombreros, casco o gorras; es el acné más juvenil. En la mandíbula y las mejillas puede ser debido a los teléfonos, al contacto de las manos o a maquillajes oclusivos. Alrededor de la boca, mandíbula y barbilla, suele ser debido a problemas hormonales.

El estrés puede provocar acné

Sí, el estrés empeora y hace aparecer más acné: provoca un estímulo de la glándula adrenal, lo que aumenta el contenido de andrógenos y, a su vez, estimula de la secreción sebácea.

El teléfono móvil puede provocar acné

Cierto: el teléfono suele acumular una gran cantidad de bacterias y lo tenemos continuamente en contacto con nuestra piel, lo que puede facilitar infecciones.

Lavar en exceso nuestra piel no hace mejorar el acné

Algunas veces una higiene extrema puede incluso alterarlo: es posible que, al querer secar tanto la piel, la estemos irritando y, como respuesta, puede segregarse más grasa, lo que, a su vez, provocaría una mayor aparición de acné. Es preferible seguir la pauta correcta de tratamiento y limpiar, por supuesto, pero siempre en la justa medida y con los productos adecuados.+