

DERMATOLOGÍA

Abordaje de la piel acneica en la edad adulta

POR MERITXELL MARTÍ, FARMACÉUTICA EXPERTA EN DERMATOLOGÍA



Cuando hablamos de acné, lo primero que nos viene a la mente es un adolescente, pero lo cierto es que puede aparecer a cualquier edad y en cualquier lugar del cuerpo, no solo la cara. Cuando hablamos de acné nos referimos a la inflamación que sufre la piel y que provoca lesiones como granitos, quistes, comedones o pústulas.

En este texto no hablaremos de las enfermedades más graves en las que aparece el acné, sino en cómo actuar ante los brotes que se producen durante la edad adulta y en las opciones y los consejos que podemos ofrecer desde la farmacia

¿Cómo deberíamos tratar la piel acneica en adultos?

Si se tiene tendencia a padecer acné, una de las primeras premisas es extremar la higiene con el fin de desbloquear los poros para evitar la formación de más lesiones.

También es importante cuidar la piel como una piel dañada e inflamada, del mismo modo que trataríamos una infección cutánea. Hay que tener en cuenta que la piel es mucho más sensible y más fina que en adolescentes y la capacidad de renovación también es menor, por lo que la recomendación es usar tratamientos que limpien en profundidad pero que no sean agresivos para evitar que la alteren más.

Por todo ello, aconsejo limpiar la cara mañana y noche, usando un producto específico para la higiene facial (jabón o espuma suave), y aclarar con abundante agua templada, nunca ni muy fría ni muy caliente. En caso de practicar deporte, también es aconsejable lavarse bien la cara justo después para eliminar el exceso de sudor. Se puede usar un agua micelar para eliminar los restos de maquillaje, pero como paso previo al uso del limpiador. También los *syndet* (en aceite, aunque parezca extraño) pueden ser un producto específico para la higiene, sobre todo para la noche.

El siguiente paso es el tónico, cuyo uso aconsejo en las pieles con tendencia a padecer acné. Existen en el mercado muchos tipos para dar respuesta a necesidades concretas, aunque en el caso que nos ocupa la mejor opción es optar por un tónico que sea ligeramente antiséptico. Sin embargo, cuando la piel está irritada, podríamos usar simplemente agua de rosa o de hamamelis. En general, cuando la piel es muy grasa, recomiendo tratar toda la cara con una loción algo ácida (con AHA), que haga un poco de *peeling*, desbloqueando los poros y evitando que se formen los granitos. El ácido glicólico a elevadas concentraciones y los BHA, como el ácido salicílico, también ayudarán a regular el exceso de grasa.

Activos a tener en cuenta

• *Peróxido de benzoilo*

Es uno de los activos más utilizados para eliminar el acné, pues actúa eliminando la bacteria que lo provoca. La desventaja es que va a provocar que se seque la zona de la piel afectada y sus alrededores, además del efecto *peeling* que provoca. Generalmente se usa entre el 2,5% y 5% en forma de pomadas o geles. Realmente es un activo que funciona rápidamente y se aconseja usarlo de forma localizada.

• *Ácido salicílico*

Este ácido BHA (beta hidroxiácidos) actúa reduciendo a la inflamación y eliminando las células muertas. Ayudará a limpiar la piel en profundidad y a regular la formación de grasa. Es queratolítico, por lo que, a su vez, contribuye a bajar la inflamación de la piel y a disminuir el enrojecimiento. La mayoría de las lociones para tratamiento del acné lo suelen contener y puede ser usado a diario en pieles acnéicas durante el tratamiento ya que la piel no tiene una capacidad de adaptación tan rápida como puede ser con alguno de los AHA.

• *Azufre*

Este mineral es uno de los tratamientos más antiguos para el tratamiento del acné. Actúa regulando las glándulas sebáceas, es bactericida y disminuye la inflamación. Este mineral forma parte de la queratina, que a su vez forma parte de la piel, y también es necesario en la formación de colágeno. Las mascarillas específicas para el acné suelen contener azufre. La única incomodidad es su olor, que es bastante desagradable.

• *Antibióticos*

Como la presencia de la bacteria *Propionibacterium acnes* es muy importante en el acné, si encontramos un antibiótico que la elimine también evitaremos su formación. Los antibióticos tópicos más efectivos y frecuentes son la clindamicina, la eritromicina y la minociclina (aunque esto no excluye los otros que puedan prescribir su médico), generalmente en forma de lociones con excipiente alcohólico, que se deben aplicar con la piel completamente limpia. Por su parte, los tratamientos orales, siempre bajo prescripción médica, son muy efectivos para limpiar la piel de esta bacteria y evitar la formación de comedones. En caso de pequeños brotes, el tratamiento de una semana o diez días será suficiente, aunque en casos más severos o crónicos habrá que optar por tratamientos a largo plazo.

• *Retinol e isotretinoína*

El retinol es la forma natural de la vitamina A, mientras que y la iso-tretinoína es la forma ácida de la vitamina A. Tanto uno como el otro en forma tópica actúan regulando la formación de

sebo, provocando, en general, sensación de sequedad de la piel. Hay muchas mujeres que los usan también por su efecto *peeling* para eliminar las arruguitas, ya que tienen la capacidad de estimular la renovación cutánea. Uno de los principales problemas es la hipersensibilidad solar y, al tener una acción muy importante de sequedad sobre la piel, es necesario evitar el contorno de los ojos y los labios. La isotretinoína oral se usa como tratamiento en procesos de acné graves, ya que actúa como antiseborreico, queratolítico, antimicrobiano y antiinflamatorio.

• *Bloqueadores hormonales*

El exceso de testosterona puede causar un aumento de la formación de sebo. Por ello, si conseguimos un equilibrio hormonal, regularemos naturalmente este exceso. Como fármacos, los productos más habituales en las mujeres son las píldoras anticonceptivas, que ayudan a incrementar la cantidad de estrógenos y progestágenos. O las regula si los ciclos naturales están alterados. Existen otras opciones, que a la vez contienen bloqueadores de la testosterona, como la Ciproterona.

Como producto natural para mejorar el balance hormonal, el *saw palmetto* ayudará a bloquear sobre todo los metabolitos de la testosterona, la DHT, que a su vez son causantes de la caída del cabello. En muchas mujeres, el suplemento con aceite de onagra estimulará la producción de estrógenos, y el aceite de borraja, beneficioso también para limpiar la piel.

• *Tratamientos detox*

Muchas veces aparecen los granitos o un brote de acné debido a la acumulación de toxinas en el organismo: exceso de comidas poco sanas, bebidas alcohólicas, estrés, dormir poco, fumar... Todas las toxinas literalmente ensucian la piel, la apagan, aumenta el cortisol y, a su vez, provocan un aumento de la cantidad de grasa segregada. Se aconseja una higiene de rutina de vida. Así, aparte de la limpieza externa en profundidad, como ya he explicado antes, es muy recomendable someterse a una limpieza interna: los tratamientos detox.

• *Sol*

El sol mejora las lesiones acnéicas, pues actúa como bactericida y proporciona un efecto queratolítico. Sin embargo, hay que tener en cuenta que, algunas veces, al dejar de exponerse al sol, puede ocurrir un efecto rebote al aumentar la cantidad de células muertas debido a la descamación de la piel morena. En ese caso, aumentará la cantidad de sebo y las bacterias volverán a proliferar. ✚

¿PODEMOS VACIAR LOS GRANITOS?

Siempre nos parece horrible llevar un grano amarillo en la cara, y muchas veces se hace imposible resistirse a vaciar el comedón. El consejo de la mayoría de dermatólogos es de no tocarlos para evitar la posibilidad de nuevas infecciones y de marcas o cicatrices en la piel. Aunque si no se puede evitar, hay que hacerlo con higiene extrema, limpiando la piel antes con un algodón con un poco de alcohol y entre dos tisúes limpios.

Podríamos pinchar con una aguja hipodérmica el grano, evitando presionar demasiado, pero es muy importante vaciar completamente el comedón. De lo contrario, al día siguiente volveremos a tener el mismo. Hay que ser extremadamente cuidadosos, pues todo lo que sale puede infectar fácilmente la zona circundante. Con todo, disponemos de productos que pueden ayudar a secar estos granitos sin necesidad de tocarlos, de modo que se absorban por sí solos.