



## a Algunos datos epidemiológicos

El 85% de la población entre 12 y 25 años se ha visto afectado en mayor o menor medida por el acné, aunque en algunos casos puede persistir hasta los 30 ó 40 años. No es grave, pero debido a sus implicaciones estéticas, el acné puede tener repercusiones psicológicas como ansiedad, estrés, nerviosismo, baja autoestima, inseguridad, vergüenza, retraimiento, estado de ánimo bajo, y problemas de sueño, pudiendo tener efectos negativos a nivel social, laboral, académico, familiar y sexual.

De hecho, algunos estudios sugieren que las personas con acné grave presentan más dificultades para encontrar empleo (sobre todo los de atención al público), sienten discriminación e incluso obtienen un menor rendimiento académico. Por todo ello, cada vez aumentan más los estudios sobre el impacto psicológico del acné en la calidad de vida de quien lo padece, no sólo en adolescentes sino también en adultos. En esta línea, los datos epidemiológicos con población española, señalan que muchos de los jóvenes con acné grave o moderado han dejado de salir de casa en algún momento por su padecimiento (38,27%), se han sentido en algún momento acomplejados y avergonzados (22,8%), ha afectado a sus estudios (20,7%), ha interferido en sus relaciones con el sexo opuesto (48,7%), o bien han tenido problemas con sus compañeros (30%).

## b Algunos factores que pueden contribuir a su aparición y/o empeoramiento

En la actualidad no existe unanimidad sobre las causas del acné, si bien la literatura científica, entre otras, señala:

- Predisposición genética.
- Desequilibrios hormonales: proceso que tiene lugar en momentos del desarrollo como la pubertad, y en otros como la menstruación y el embarazo. Aunque también pueden darse casos fuera de estos periodos.
- Estrés: debido a la falta de sueño, el exceso de trabajo o las preocupaciones.
- Clima: suele mejorar en verano y empeorar en invierno.
- Alimentación: no es un factor determinante, pero se recomienda evitar todos aquellos alimentos que se observe que agravan el proceso.
- Demasiados dulces y productos grasos aumentan la producción de sebo, por lo que habría que limitarlos, pero no eliminarlos.
- Uso de cosméticos: con contenido de grasas o aceites.
- Ciertos fármacos (consultar prospecto).

## c Algunas estrategias para mejorar y combatir mitos

A continuación se sugieren algunas pautas de higiene y cuidado personal que pueden ayudarte a controlar los efectos del acné, aunque es fundamental que consultes siempre a un dermatólogo y sigas fielmente sus instrucciones.

- No esperes a tener lesiones muy graves para **acudir al dermatólogo**.
  - Es muy importante que mantengas la **piel limpia**, lavándotela con jabón neutro y agua tibia dos veces al día. Sin embargo, lavados demasiado frecuentes pueden empeorar tu acné.
  - **A la hora del afeitado usa el método más adecuado posible**. Si utilizas cuchilla, debes ablandar la barba con jabón y agua tibia, además de mojar la cuchilla para que el afeitado sea mucho más suave y dañar lo menos posible las lesiones del acné.
  - **No apoyes la cara sobre las manos**, esto puede irritar la piel de la cara.
  - **Evita el contacto del pelo con la piel de la cara** (Ej., flequillos, melenas largas, etc.).
  - **Lávate el pelo con champú por lo menos dos veces por semana**.
  - **Evita el uso de cosméticos que contengan aceites o grasas en su composición**. En su lugar, elige cosméticos "oil free" especiales para pieles grasas. Si quieres usar maquillaje, lo más recomendable es utilizar preparados coloreados, en lugar de uno tradicional, que además de disimular las lesiones de la piel, actúa como tratamiento. Tu dermatólogo te recomendará el más adecuado.
  - **Evita los protectores solares grasos**, ya que el sol tiene un efecto desengrasante y desinfectante para algunas bacterias (eso explica que la mayoría de los acnés mejoren en verano). No obstante no hay que abusar y la exposición al sol debe ser progresiva. Pero si estás en tratamiento para el acné es recomendable no tomar el sol o bien utilizar una protección solar muy alta, ya que muchos de estos tratamientos dejan la piel muy sensible a la exposición de los rayos solares e incluso puede empeorar bastante el acné.
  - **No te toques o manipules los granos del acné**, y menos aún con las uñas, ni en el cuarto de baño una mañana que te levantes de mal humor, pues si se rompen dentro de la piel podrían infectarse y dejar marcas. Cuanto menos te los toques, menos riesgo habrá de irritación, infección y, por tanto, cicatrices. Por ejemplo, los puntos negros no son suciedad sino producto de la melanina.
  - **Nunca utilices productos que le hayan servido a algún amigo**, ya que cada piel es distinta y su tratamiento tiene que ser personalizado.
  - **El dermatólogo te indicará que tratamiento es el más adecuado para tu tipo de acné**, además de advertirte de los efectos secundarios del mismo (Ej., enrojecimiento, descamación, etc.).
  - **El tratamiento de las cicatrices no debes hacerlo mientras exista actividad del acné**. Tu dermatólogo te sugerirá cuando realizarlo.
- Para sentirte mejor, ten en cuenta las siguientes recomendaciones (¡Recuerda que tampoco tienen efecto inmediato!):
- **Habla con tus padres y amigos**, ellos también puede que hayan tenido los mismos problemas o preocupaciones. No debes perder la paciencia, el acné no se cura en un día aunque se siga un tratamiento adecuado, muchas veces hasta los tres meses no se comienzan a ver resultados. La clave está en ser constante.
  - **Procura seguir un horario regular de sueño**, intentando acostarte por la noche y levantarte por la mañana todos los días a la misma hora. Planifica y organiza tu tiempo, procurando intercalar cada día estudio/trabajo y ocio, te ayudará a tener más tranquilidad. Está demostrado que la tristeza y el estrés empeoran el acné.
  - **Aunque no te apetezca, es muy importante que continúes quedando con tus amigos**, te ayudará a normalizar la situación. Si no cada vez puede que te cueste más salir a la calle.
  - **Cuida tu alimentación, consume mucha agua, y sigue la dieta mediterránea**. Existe correlación entre una alimentación desequilibrada y la inestabilidad emocional.
  - **Practicar algún deporte y dar paseos al aire libre** hará que te sientas con más ánimo.