



Puntos importantes sobre el acné

- Los médicos no saben qué causa el acné, pero cuidarse la piel puede evitar que los brotes empeoren.
- Cualquier persona puede tener acné, pero es más común en los adolescentes y en los adultos jóvenes.
- Los cambios en los niveles hormonales durante la pubertad, antes del periodo menstrual de las mujeres, o al comenzar o terminar de usar un método anticonceptivo puede causar brotes de acné.
- Si su acné es grave, es posible que deba ir a un dermatólogo, que es un médico que trata los problemas de la piel.
- Evite pellizcarse los granos para reducir el riesgo de formar una cicatriz.

¿Qué es el acné?

El acné es un problema médico que afecta las glándulas sebáceas y los folículos pilosos. Los pequeños orificios en la piel se llaman poros y se conectan a las glándulas sebáceas por debajo de la piel. Estas glándulas producen una sustancia grasosa llamada sebo. Los poros se conectan a estas glándulas a través de un conducto que se llama folículo y, dentro de los folículos, el sebo transporta las células de piel muerta a la superficie. Un vello delgado también crece pasando a través del folículo para llegar a la superficie de la piel. A veces, el vello, el sebo y las células de la piel se juntan y crean un tapón en el poro. Las bacterias que están presentes en el tapón causan hinchazón. Cuando el tapón comienza a deshacerse, se forma un grano (espinilla).

La mayoría de los granos se encuentran en la cara, el cuello, la espalda, el pecho y los hombros. Por lo general, el acné no es un problema grave de salud, pero puede dejar cicatrices.

¿A quién le puede dar acné?

Cualquier persona puede tener acné, pero es más común en los adolescentes y en los adultos jóvenes. Se calcula que un 80 por ciento de todas las personas de 11 a 30 años tienen brotes

en algún momento.

¿Qué tipos de acné hay?

Hay muchos tipos de granos. Los más comunes son:

- Puntos blancos: Granos que se quedan debajo de la superficie de la piel.
- Puntos negros: Granos que suben a la superficie de la piel y se ven negros (el color negro no es porque el poro está sucio).
- Pápulas: Pequeños bultos de color rosado que pueden doler al tocarlos.
- Pústulas: Granos que son rojos por debajo y tienen pus por encima.
- Nódulos: Granos grandes, dolorosos y sólidos que están dentro de la piel.
- Quistes: Granos profundos, dolorosos y llenos de pus que pueden dejar cicatrices.

¿Cuáles son las causas del acné?

Los médicos no saben qué causa el acné. Los médicos creen que algunos factores podrían ser:

- Cambios en los niveles hormonales.
- Tomar ciertos medicamentos.
- Usar maquillaje grasoso.
- Hereditarios.

Hay muchos mitos sobre qué causa el acné. La piel sucia y el estrés no causan acné. Además, en la mayoría de las personas, el chocolate y las comidas grasosas no causan acné.

Para los que tienen acné, algunas cosas lo pueden empeorar:

- Presión causada por el casco de la bicicleta, la mochila o por la ropa apretada en el cuello.
- Contaminación y mucha humedad.
- Apretarse o pellizcarse los granos.
- Frotarse o restregarse la piel demasiado duro.
- Estrés.

¿Cómo se trata el acné?

Hay medicamentos con o sin receta que pueden tratar el acné al curar los granos, detener la formación de nuevos granos y prevenir cicatrices. Algunos medicamentos se ponen directamente sobre la piel, mientras que otros son pastillas que se toman vía oral.

¿Quién puede tratar el acné?

Hay varios tipos de profesionales de la salud que pueden tratar el acné, incluyendo:

- médicos generales o de familia
- dermatólogos, que tratan problemas de la piel
- internistas, que diagnostican y tratan a los adultos
- pediatras, que diagnostican y tratan a los niños.

Cómo adaptarse al acné

A continuación le indicamos algunos consejos para el cuidado de la piel si tiene acné:

- Lávese la piel con cuidado. Use un limpiador suave en la mañana, en la tarde y después de hacer ejercicio. Restregarse la piel no evita el acné y puede empeorar el problema.
- Trate de no tocarse la piel. Apretar, pellizcar o escarbar los granos puede dejar cicatrices o manchas oscuras en la piel.
- Aféitese con cuidado. Si usted se afeita, puede probar una rasuradora eléctrica y una cuchilla o navaja para ver cuál le funciona mejor. Si usa una cuchilla, asegúrese de que la hoja esté afilada. Lávese la cara con agua y jabón antes de ponerse la crema para afeitar; esto le ayudará a ablandar la barba. Aféitese con cuidado, y sólo cuando sea necesario.
- Evite exponerse al sol. Muchos medicamentos para el acné pueden causarle quemaduras de sol a algunas personas. Exponerse al sol por mucho tiempo puede causar arrugas en la piel y aumentar el riesgo de cáncer de piel.
- Ponga atención al elegir su maquillaje. Use sólo maquillaje sin grasa. Busque la palabra "no comedogénico" (noncomedogenic, en inglés) en la etiqueta. Esto significa que el maquillaje no le tapaná los poros. Sin embargo, algunas personas tienen acné aun cuando usan estos productos.
- Lávese el cabello con regularidad. Si tiene el cabello grasoso, tal vez tenga que lavárselo todos los días.

Otros problemas médicos relacionados con el acné

Los granos pueden causar cicatrices. Para reducir el riesgo de tener una cicatriz, obtenga tratamiento cuanto antes y evite pellizcarse los granos.

Para más información

ClinicalTrials.gov

Sitio web: <https://www.clinicaltrials.gov>

U.S. Food and Drug Administration

Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: <https://www.fda.gov>

Información en español: <https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm>

Drugs@FDA en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf>. Drugs@FDA es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics

Sitio web: <https://www.cdc.gov/nchs>

American Academy of Dermatology

Sitio web: <http://www.aad.org>

Información en español: <https://www.aad.org/espanol>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en NIAMSInfo@mail.nih.gov.

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)