

# Cuida tu piel

El acné es una afección cutánea común que causa manchas o imperfecciones en la cara, el cuello, la espalda y el pecho. Si bien se observa principalmente en personas jóvenes, algunos adultos experimentan acné después de los veintitres años. Afortunadamente, es muy tratable y no es necesario seguir sufriendo con una piel desequilibrada.

## CAUSAS

El acné es causado por bacterias atrapadas en los poros de la piel. Los poros pueden obstruirse por exceso de grasa o por células muertas. Las bacterias atrapadas producen sustancias que irritan o dañan la piel y provocan una acumulación que aparece en forma de puntos blancos, espinillas, puntos negros o quistes.

Si bien es más común entre los adolescentes, el acné puede persistir hasta la edad adulta debido a:

- Desequilibrios hormonales
- Medicamentos
- Uso de productos para la piel o el cabello a base de aceite
- Genética
- Dieta
- Sudor
- Humedad



## TRATAMIENTO

Para el acné de moderado a severo, los productos de venta libre y un buen cuidado personal pueden no ser suficientes. Habla con tu médico o dermatólogo sobre el mejor tratamiento para el acné persistente en adultos. Las opciones pueden incluir lo siguiente:

- Pastillas o cremas antibióticas
- Geles o cremas con receta, que contienen retinoides
- Pastillas hormonales para mujeres con acné hormonal
- Exfoliaciones químicas de la piel
- Terapia de luz

## CUIDADOS PERSONALES

La protección más importante contra el acné proviene de una rutina constante de cuidado de la piel. La piel de cada persona es diferente y cambiará con el tiempo. Lo que te funcionaba a los 20 años podría ya no ser útil a medida que envejeces.

### QUÉ PUEDES HACER:

- Lávate la cara dos veces al día con un limpiador facial suave y sin jabón.
- Utiliza un protector solar no graso para proteger tu rostro del sol.
- Si tu cabello es graso, lávalo con champú regularmente.
- Desmaquíllate antes de acostarte.

### QUÉ NO DEBES HACER:

- Frotar vigorosamente las áreas con acné.
- Utilizar maquillaje o protector solar a base de aceite.
- Apretar o arrancar puntos o espinillas.
- Usar ropa ajustada, sombreros o cintas para la cabeza sobre áreas propensas al acné.
- Fumar.