

## Mitos y Verdades del Acné

### ¿Ingerir chocolates provoca más lesiones de acné “granitos”?

Si bien los pacientes manifiestan la aparición inmediata de acné cuando ingieren estas sustancias, no existe ningún estudio científico que demuestre la relación *directa* entre la ingesta y las lesiones de acné. Existen publicaciones científicas que avalan el efecto de las dietas ricas en azúcares sobre el estímulo de la secreción de insulina de nuestro cuerpo la cual podría generar mayor secreción sebácea, además de incrementar en forma *indirecta* la cantidad de andrógenos (factores de acné comentados en la introducción).

En la actualidad se recomienda realizar una dieta equilibrada y evitar el exceso de azúcares, ya que además de la relación encontrada con el acné, el aumento de insulina corporal promueve un estado de insulino-resistencia que lleva a la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes y la enfermedad cardíaca.



### ¿El sol es beneficioso para los granitos?

La exposición al sol puede provocar el llamado “acné estival”: la aparición de brotes en el verano. Sin embargo, ciertos individuos manifiestan una mejoría al tomar sol pero esto en realidad se constata durante un tiempo breve, el acné se “camufla” y luego vuelve. Los dermatólogos no recomendamos la exposición durante brotes de acné por varios motivos: 1. puede exacerbarse, 2. pueden quedar manchas donde estaban las lesiones inflamatorias (de pus por ej), 3. la piel se pone colorada con los medicamentos utilizados durante el tratamiento ya que la mayoría de éstos son fotosensibilizantes.

### ¿Las cicatrices aparecen en la cara por tocar las lesiones?

Manipular las lesiones de acné puede dejar como secuela manchas y pozos en la piel de aquéllos que lo padecen. Sin embargo no es la única causa como se cree en general. Las lesiones del acné por sí mismas, sin tocarlas también dejan cicatriz cuando se trata de un grado severo. No realizar tratamiento médico específico puede llevar al paciente a padecerlas.

### ¿El acné no es un problema importante de la piel?

El acné es un proceso crónico que aparece en brotes a lo largo de muchos años, en algunos casos puede durar poco tiempo, y, en ocasiones, se puede extender más allá de los 25 años. Por lo tanto, se transforma en un problema estético serio, que preocupa a los adolescentes, generando pudor. Debe ser tratado con responsabilidad y estar supervisado y controlado por el dermatólogo. El objetivo de su tratamiento es evitar por un lado las cicatrices futuras y por el otro la exclusión social propia y ajena que genera este proceso ante sus pares.

### ¿Qué tratamientos existen?

Para tratar el acné tenemos que evaluar si se trata de una mujer o de un varón, qué tipo de lesiones tiene, la gravedad y la localización. Podemos aplicar desde cremas locales hasta comprimidos como las tetraciclinas o la isotretinoína oral. Se complementan a su vez con sesiones de peeling y punta de diamante para mejorar la cicatrización y manchas.