

El acné es un proceso inflamatorio de la piel que compromete al pelo y su glándula sebácea. Aparece con mayor frecuencia en la adolescencia.

Las lesiones del acné se producen por la interacción de 4 factores fundamentales:

1. las hormonas (andrógenos que estimulan la secreción sebácea, llamada “grasitud”)
2. las bacterias (el *Cutibacterium acnes*) de la piel
3. la eliminación anormal de ciertas células de la piel llamadas “queratinocitos”
4. la inflamación

Es por ello que cuando vemos un acné encontramos varios tipos de lesiones: Puntos negros, ronchitas rojas, ronchitas de pus, quistes y nódulos.

Existen diferentes niveles de acné: leve, moderado o severo de acuerdo a cuanta extensión abarca, el número de granitos y cicatrices que deja.

Nuestro objetivo es evaluar cuál es la medicación más indicada para cada nivel de acné.

Las preguntas más frecuentes de mis pacientes suelen ser:

### **La dieta es causa del acné?**

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 incrementar en forma indirecta la cantidad de andrógenos y en consecuencia la eliminación de sebo o grasitud.

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 acné es un proceso inflamatorio de la piel que compromete al pelo y su glándula**  
**Tomar sol hace bien?**



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
4. el sol provoca cáncer de piel

### **Cómo aparecen las marcas? Tocar los granitos hace mal?**

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 si mismas, sin tocarlas también dejan cicatriz cuando se trata de un grado severo. No realizar tratamiento médico específico puede llevar al paciente a padecerlas.

### **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, comprimidos como las tetraciclinas o la isotretinoína oral. Este novedoso tratamiento ha revolucionado la dermatología permitiendo que los pacientes logren erradicar definitivamente el acné.

### **El acné es grave?**

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.