



“DECÁLOGO DEL ACNÉ, UNA ENFERMEDAD TAMBIÉN ADULTA”

El acné es una enfermedad que predomina en la adolescencia, pero no es exclusiva de esta edad. La expresión “ya se le pasará” para evitar cuidarse o acudir a dermatólogo es peligrosa y en muchos casos inexacta. Según la ACADEMIA ESPAÑOLA DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA (AEDV) **los mejores consejos para combatirlo son los siguientes:**

1. **Realizar una limpieza diaria correcta de la piel**, como norma general no más de dos veces al día (se podrá irritar) y con un jabón suave . Secar sin friccionar . Lavar el pelo con la frecuencia necesaria para mantenerlo limpio.
2. El problema que desencadena el acné no es la suciedad, por ello **no hay que obsesionarse con la higiene** y convertirla a esta en una agresión excesiva
3. No existen remedios milagrosos, ni tratamientos alternativos que superen en eficacia a los que la industria cosmética y farmacéutica comercializan y el dermatólogo prescribe.
4. **El tratamiento del acné requiere constancia**, pues podrá mantenerse activo meses o años. Durante ese tiempo es preciso mantener unos cuidados generales en todos los casos, además, en muchos, se deberá recurrir a cremas farmacológicas antiacnéicas y en menos habrá que plantearse tratamiento farmacológico con pastillas. En cualquier caso el acné no controlable es una situación excepcional.
5. **No manipular las lesiones de acné** es el mejor procedimiento para evitar las marcas. Al apretar los granos podemos transformar una lesión que iba a desaparecer en poco tiempo y sin dejar cicatrices en otra mucho más visible, más duradera y además al curarse dejará como secuela una cicatriz.
6. **Utilizar cosméticos libres de aceites o no comedogénicos** de marcas reconocidas.
7. **Las cremas que se utilizan para tratar el acné pueden irritar la piel, este no es motivo de suspender el tratamiento**, sino de espaciar su aplicación, cada dos o tres días, y casi siempre la piel de forma progresiva “aprende a” a tolerar estos productos.
8. **Aunque la dieta debe ser equilibrada, no hay ningún alimento que haya demostrado empeorar el acné.** De cualquier manera los alimentos que habitualmente se citan, en saber popular, como agravantes del acné, en cualquier dieta bien estructurada solo deben ingerirse ocasionalmente y en pequeñas cantidades.

9. **Acudir al dermatólogo, médico especialista** en el tratamiento del acné, que individualizará el tratamiento, seleccionando la crema o las pastillas según el sexo, edad y tipo de acné de cada paciente.

10. **Las marcas, en formas de cicatrices o zonas rojas, van a mejorar de forma notable con el paso de tiempo**, por lo que muchas veces no es necesario ningún tratamiento para ellas. Cuando no desaparezcan o si queremos acelerar su mejora, disponemos de tratamientos muy eficaces: aunque durante muchos años se han realizado peelings y microdermoabrasiones con resultados aceptables, hoy se tratan sobre todo con diferente láseres, tanto las manchas rojas (láser de colorante pulsado) como las cicatrices (láser de CO₂ y erbio sobre todo en su forma fraccional, es decir tratando con miles de pequeños haces de energía que dejan entre las zonas tratadas otras sin tratar, con lo cual los tiempos de recuperación para desarrollar una vida normal se reducen a 3=5 días , frente a los 10 de los láseres convencionales).

Prensa y Comunicación:

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marta Cámara 656826516 martacamaraabusto@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es