

RECOMENDACIONES EN ACNÉ

Recordemos que el acné es una enfermedad inflamatoria crónica del folículo pilosebáceo mediada por andrógenos (hormonas masculinas presentes desde la pubertad-adolescencia en hombres y mujeres).

Los tratamientos existentes buscan actuar en alguno de los puntos fisiopatológicos (cadena de sucesos que lleva a la aparición del acné), los cuales de una u otra forma son precipitados por los andrógenos.

La hiperseborrea es el primer evento reconocido. Tu dermatólogo evaluará su intensidad y si hay factores asociados o precipitantes para esta hiper-producción o es sólo parte de los cambios hormonales propios de la adolescencia. En esta etapa y si no hay otras lesiones, puedes usar algún jabón de acné o mascarillas absorbentes del sebo o formulaciones tópicas apropiadas para matificar la piel.

El taponamiento de los folículos pilosos o poros con sebo y queratina (comedones o puntos negros) puede ser posterior o concomitante al proceso anterior. Aquí será necesario el uso de productos comedolíticos (que extraen los comedones o puntos negros), ya sea formulaciones tópicas o procedimientos como limpiezas faciales o microdermoabrasión o peelings de ácido retinoico, o una combinación de ellos. Aquí el aseo sigue siendo importante, pero probablemente te recetaran un jabón o limpiador más suave, para evitar la irritación de la piel.

Luego es posible la hipercolonización por una bacteria llamada propionibacterium acnes y finalmente se produce una respuesta inflamatoria del individuo que es muy variable en su intensidad, según características personales genéticas, enfermedades asociadas, alteraciones metabólicas, estrés y ambientales como fármacos, alimentación, productos cosméticos, etc. Según la severidad de la inflamación tu médico recetará medicamentos orales y/o tópicos, asociado o no a algunos procedimientos como luz azul, limpieza facial, peelings, terapia fotodinámica, infiltración de corticoides, etc.

Entendiendo lo anterior podemos recomendarte ciertas medidas generales, que asociadas al tratamiento indicado por tu dermatólogo pueden contribuir a una mejor o más rápida respuesta.

- Usa el jabón indicado 2 veces al día (mañana y noche). Estos deben enjuagarse con agua. Si sientes que te irrita o reseca demasiado, tal vez será necesario reemplazar por otro.
- Si deseas usar algún cosmético o crema hidratante, este debe ser libre de aceite o no comedogénico (revisa la rotulación).
- Si te indicaron algún retinoide tópico (adapaleno, tretinoína), debes aplicarlo en piel limpia y seca (esperar 15 minutos después del lavado, de preferencia en la noche, al menos una hora antes de acostarte). Debe ser en toda el área y no sólo donde hay lesiones, evitando párpados, alrededor de la boca y de los orificios nasales. Las primeras semanas puede haber un brote por superficialización de las lesiones, pero es transitorio. Si la descamación es muy intensa o hay mucha irritación, puedes suspender hasta la recuperación y volver a usar con menor frecuencia (cada 2 días o noche por medio).
- Las cremas que contienen antibiótico, se usan en las lesiones inflamatorias de forma puntual y por periodos cortos.
- En caso de antibióticos orales, estos no deben consumirse por más de 3 meses continuos y muchos de ellos no tienen buena absorción con lácteos u otros alimentos (tómalo solo con agua y alejados de las comidas, a no ser que tu médico indique otra cosa). Además, algunos de estos pueden tener reacciones indeseadas con el sol, así que debes evitar la exposición excesiva y usar tu fotoprotector todos los días del año.

- En caso de un acné severo nódulo quístico y que te hayan recetado isotretinoína, debes cumplir fielmente las indicaciones entregadas por tu dermatólogo, como la fotoprotección, lubricación, evitar ingesta de alcohol y alimentos que puedan inflammar el hígado o subir el colesterol y el control periódico para descartar reacciones adversas. Si eres mujer en edad fértil debes usar doble método anticonceptivo (el medicamento es teratogénico).
- Intenta realizar alguna actividad que te ayude con el manejo del estrés.
- Realiza ejercicio, con esto reduces los niveles de insulina y grasa corporal que pueden aumentar la producción de los andrógenos.
- Alimentación, se recomienda evitar el exceso de alimentos que son capaces de aumentar la producción de andrógenos:
 - Reducir la ingesta de azúcares y cereales procesados como azúcar y alimentos que la contienen (jugos comerciales, gaseosas, pasteles, caramelos, etc), harinas blancas (pan, pastas, masas) cereales refinados y otros derivados por su impacto sobre la insulina.
 - Reduce el consumo de lácteos, sobretodo los descremados. Reemplaza con otras fuentes de calcio (almendras, soya, espinacas, etc).
 - Limitar la ingesta de alimentos procesados elaborados con grasas vegetales ricas en omega 6 como fritos, snacks, etc.
 - Priorizar la ingesta de vegetales, frutas frescas, legumbres y cereales integrales de alta densidad nutricional.
 - Aumentar la ingesta de alimentos naturalmente ricos en omega 3 como son pescados grasos (caballa, salmón, atún, sardinas, anchoas, trucha), nueces, semillas de chía y lino, etc.