



DIADÍOS AL ACNE

El cuidado de la piel,
lo más importante

POR LA DRA CHRISTINA SCHEPERS

La causa del acné es multifactorial. Intervienen factores hormonales, hereditarios o genéticos, ambientales y alimentarios. Existen familias en las que hay una predisposición genética a padecer acné. Además, puede afectar a todas las edades. Existe desde el acné neonatal hasta el acné de la edad madura de más de 40 años. De todas formas, la edad de presentación más frecuente es en la adolescencia, entre los 12 y 16 años. Esto se debe a los cambios hormonales que aparecen tanto en varones como en mujeres a esta edad. El aumento de las hormonas sexuales va a provocar un aumento de la secreción de grasa por parte de las glándulas sebáceas y, por otro lado, un engrosamiento de las células epidérmicas de la piel. Posteriormente, las glándulas sebáceas se van a ensanchar y se taponarán. Aparecerán los comedones o puntos negros. Por último la acumulación de restos de queratina y grasa acumulada en los conductos excretores de las glándulas de grasa se van a sobreinfectar por una bacteria, el propionibacterium acnes, provocando la aparición del "grano" de acné.

El acné afecta por igual a hombres y mujeres en la adolescencia, pero existe un tipo de acné, el cosmético, que afecta más a mujeres. Esto se debe a la aplicación de cremas y/o maquillajes de excipiente graso. Por el contrario, la foliculitis de la barba afecta a los hombres y con un tratamiento dermatológico adecuado y cambiando la forma del afeitado puede solucionarse. Asimismo, el afeitado puede agravar el acné por irritación de las lesiones, con lo que también es útil usar productos antiinflamatorios específicos en estos casos.

Siempre se había dicho que ciertos alimentos pueden agravar el acné, pero esto es variable. Existen personas a las que la ingesta de chocolate o fritos les pueden desencadenar un brote de acné mientras que en otras no se encuentra relación.

Sin embargo, estudios recientes han evidenciado que en las poblaciones donde la ingesta de comida refinada de índice glucémico alto es mínima, la incidencia del acné es menor. Así que hay que recomendar una dieta sana, rica en fruta, verduras, cereales y pescado azul y evitar los productos de bollería y comida procesada rica en azúcares de liberación rápida y grasas.

El estrés es otro factor que puede provocar un aumento en los brotes de acné por los cambios hormonales que provoca. Por otro lado, la ansiedad y el estrés pueden provocar que uno se toque o manipule más las lesiones existentes provocando una sobreinfección de las mismas junto a lesiones inflamatorias y excoriadas que van a tardar más tiempo en curar.

En el tratamiento del acné es importante una buena limpieza de la piel con agua y jabón específico para el tratamiento de las pieles acnéicas. Es muy importante no tocarse las lesiones dado que la manipulación de dichas lesiones va a provocar un aumento de la inflamación y mayor posibilidad de formación de cicatrices.

En los pacientes con piel acnéica o tendencia seboreica (grasa) es muy importante la utilización de cremas adecuadas para su tipo de piel. Es imprescindible no usar nunca cremas de excipiente graso ya que estas pueden desencadenar un brote de acné. Asimismo es importante controlar los maquillajes que se utilizan, deberán ser siempre libres de aceites. Las cremas deberán ser también no comedogénicas y libres de grasas. Lo ideal es que sean muy fluidas en excipiente gel, o gel-crema, o en excipiente agua en silicona y que, además, contengan principios activos que combatan el acné. Según el tipo de acné, los principios activos aconsejados incluirán agentes queratolíticos como el ácido salicílico y el ácido glicólico, que van a



reducir la hiperqueratosis. También agentes reguladores del recambio epidérmico como el adapaleno, ácido retinoico y el peróxido de benzoilo, antibióticos, y agentes reguladores de la secreción de grasa y agentes antiinflamatorios.

Las consecuencias más graves del acné a largo plazo son la aparición de cicatrices, que pueden ser de varios tipos. Las más profundas acabarán desfigurando la cara y provocando flacidez de la piel. Para minimizar sus secuelas, es importante tratarlo cuanto antes posible.

Según el tipo de acné, existen diferentes tipos de tratamientos. En los acnés más graves, que provocan lesiones nodulares y quísticas, estaría indicado un tratamiento oral con isotretinoína. Durante este tratamiento las mujeres tienen que evitar el embarazo y es necesario efectuar controles analíticos (análisis de sangre) por si se provocara un aumento del colesterol, triglicéridos o función hepática que sería reversible con la suspensión del tratamiento. Este tratamiento sería definitivo en un 80-90% de los casos si se realiza correctamente y se alcanzan las dosis acumuladas adecuadas. Por otro lado, está contraindicado en aquellas personas con disfunciones hepáticas o alteraciones del colesterol o triglicéridos.

En casos en que existan signos clínicos de una alteración hormonal, se deberá estudiar mediante un análisis de hormonas en sangre. Según el resultado, habrá que añadir tratamiento hormonal para regular la disfunción.

En otros tipos de acné pueden ser útiles los tratamientos con antibióticos orales, siempre junto a tratamientos tópicos específicos.

Existen tratamientos novedosos para el acné que combinan peelings químicos específicos junto a terapia lumínica. Los peelings químicos van a renovar las capas de la piel, eliminando progresivamente los tapones córneos y van a reducir el diámetro de las glándulas sebáceas. Asimismo, incorporan agentes bacteriostáticos que ayudan a eliminar el propionibacterium acnes. Por otro lado, la terapia lumínica de diodos con luz roja y azul es muy útil. La luz roja es antiinflamatoria, disminuye las lesiones inflamatorias y las inestéticas lesiones rojas, además de estimular el colágeno para evitar la formación de cicatrices. La luz azul tiene una acción bacteriostática directa sobre la bacteria que interviene en el acné.

En muchos casos, el sol puede mejorar el acné, aunque no en todos. Es importante utilizar cremas protectoras del sol adecuadas para la piel acnéica ya que una crema solar grasa puede desencadenar un brote de acné. Las personas que han sufrido esta patología, la pueden volver a padecer años después de haber realizado el tratamiento. Es importante tener en cuenta que los cuidados diarios se deberán seguir durante años después de haber acabado el tratamiento porque sino pueden producirse nuevos brotes de acné.

Así pues, podemos decir que el acné es un problema multifactorial que para su adecuado manejo hay que incidir sobre todos los factores realizando un tratamiento integral.

Información: Dra Christina Schepers, especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica y Venereología de la Clínica Planas Barcelona

