
FAQs

en acné

Dra. Ángela Hernández Martín

Servicio de Dermatología
Hospital Infantil Universitario Niño Jesús
- Madrid -

Frases que escuchamos

No te toques los granos

No te maquilles

Yo también lo tuve y se me pasó

Lávate bien la cara

Quítate el flequillo

No comas chocolate ni embutido

Recomendaciones generales



Lavar la cara **1-2 veces al día** con jabones no agresivos, especialmente indicados para el acné.



Hacer una **dieta equilibrada** y llevar un estilo de vida saludable.



Utilizar **productos cosméticos** (cremas hidratantes y reparadoras) y **fotoprotectores especialmente indicados para acné** (buscar las palabras oil-free, libres de aceite, toque seco, no comedogénicos).



El **tratamiento desde el inicio** evita las manchas y cicatrices permanentes.

1 >>> ¿El acné es algo normal?



Más que normal, el acné es muy frecuente en nuestros adolescentes, tanto que el 85% lo presentan en mayor o menor grado. **En la adolescencia aumenta la secreción de andrógenos**, y este estímulo hormonal aumenta la secreción de grasa y facilita la obstrucción de los poros de la piel. **Los factores genéticos y hereditarios son determinantes** para la aparición del proceso y la intensidad del mismo, es decir, que si los padres han tenido acné importante en la adolescencia, el adolescente tiene más posibilidades de tenerlo.

Petridis et al. Genome-wide meta-analysis implicates mediators of hair follicle development and morphogenesis in risk for severe acne. Nature Genetics 2018.

2 >>> ¿El acné es un problema de higiene?

No. La piel del adolescente con acné es seboreica y brillante y **el lavado mejora el aspecto**, pero no hay estudios serios que demuestren el beneficio real del lavado. Además, no sólo no hay relación positiva entre número de lavados y mejoría del acné, sino que el lavado excesivo aumenta el riesgo de empeorar la inflamación. **Es recomendable utilizar productos no agresivos, específicamente pensados para la higiene acnéica y como máximo dos veces al día.**

Choi et al. A Single-Blinded, RCT Evaluating the Effect of Face Washing on Acne Vulgaris. Ped Derm 2006; 23:421-427.

3 >>> ¿La alimentación influye?

Con mucha frecuencia, alimentos como el chocolate o el chorizo son relacionados con la aparición de los granos de acné. Sin embargo, no hay estudios científicos que demuestren con contundencia que suprimir alimentos sea bueno. Lo que sí sabemos que hay una relación directa entre acné y obesidad, por lo que **recomendamos la dieta saludable, el ejercicio físico y el control del peso.**



Zaenglein et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris J Am Acad Dermatol. 2016 May;74(5):945-73.

4 >>> ¿Los cosméticos empeoran el acné?

Para evitar la aparición del denominado acné cosmético (acné provocado por sustancias y/o productos grasos que taponan el poro) se deben emplear productos etiquetados como **no comedogénicos, oil-free (libres de aceite) o especiales para el acné.** ¡Hay miles! Pide recomendación a tu dermatólogo.



Algunas cremas hidratantes son útiles para disminuir la sequedad y la tirantez que ocasionan algunos tratamientos, por lo que **las cremas pueden facilitar que hagamos el tratamiento.** Además, muchas veces los maquillajes nos ayudan a vernos mejor y nos mejoran el ánimo.

Zaenglein et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris J Am Acad Dermatol. 2016 May;74(5):945-73.

5 >>> Si se cura solo ¿por qué tratarlo?

El acné persiste hasta la edad adulta en el 12% varones y el 26% mujeres, y aunque no se trata de una enfermedad que ponga en peligro la vida, **repercute de manera importante en la calidad de vida de las personas que lo padecen.** Los individuos con acné tienen una autoestima más baja que los que no lo tienen, presentan dificultades para las relaciones sociales (amigos, parejas), tienen mayor riesgo de depresión y ansiedad, e incluso sufren una mayor tasa de desempleo porque los demás tienen una percepción negativa de ellos.

Ramrakra S. Cumulative mental health consequences of acne: 23-year follow-up in a general population birth cohort study. Br J Dermatol. 2016;175:1079-1081.

6 >>> ¿Cuál es la crema más eficaz?

El acné tiene distintas causas, que incluyen el aumento de la grasa de la piel, el taponamiento del poro (el orificio por donde sale el pelo), el aumento de una bacteria llamada Cutibacterium acnes y la inflamación de la piel. Todas esas cosas **deben tratarse a la vez para que el acné se cure antes y no aparezcan resistencias a los antibióticos.** Por eso, hay que usar cremas que solucionen todas esas causas.

Zaenglein et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris J Am Acad Dermatol. 2016 May;74(5):945-73.



¿Los tratamientos dermatocósméticos son suficientes para quitar el acné?

El tratamiento del acné depende de la gravedad, el tipo de lesiones y su localización. No todo el mundo tiene un acné grave, hay personas que tienen formas leves en las que hay pocas lesiones y exclusivamente en la cara.

Existen productos cosméticos "antiacné" que regulan la producción de sebo y pueden mejorar cuadros inflamatorios leves y/o ayudar a mejorar la piel cuando se están haciendo tratamientos que la irritan.

Si con el uso exclusivo de las cremas hidratantes antiacné el problema no mejora, hay que consultar al dermatólogo.



¿Qué tipos de cremas médicas existen para el acné?

Antibióticos tópicos

Disminuyen el crecimiento de las bacterias y disminuyen la inflamación, evitando la aparición de granos rojos y de pus. Según los expertos de todo el mundo, no se recomienda usarlos de manera aislada.



Retinoides tópicos

Ayudan a desobstruir o destaponar el orificio folicular (lo que llamamos el poro de la piel), evitando que aparezcan los puntos negros y espinillas. Se pueden usar solos o a la vez que los antibióticos tópicos.

Zaenglein et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris J Am Acad Dermatol. 2016 May; 74(5):945-73.



¿Cuándo hay que tomar pastillas?

La gravedad del acné depende de cómo son los granos, de su número, del tamaño y de las marcas que dejan. También puede haber pacientes que tienen pocas lesiones pero muy inflamadas o que dejan marcas cicatriciales. El color granate suele mejorar con el tiempo, pero las señales hundidas, aunque sean pequeñas, pueden ser permanentes.



Las pastillas pueden ser necesarias no sólo en las formas graves con muchos granos, sino también en personas que tienen menos lesiones que no responden a otros tratamientos o que dejan marcas.

Zaenglein et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris J Am Acad Dermatol. 2016 May;74(5):945-73.



¿Qué es la isotretinoína?

La isotretinoína es un componente derivado de la vitamina A, comúnmente conocido como Roacután, que se usa en tratamientos orales para tratar el acné. La isotretinoína es un medicamento que tiene que ser recetado por un médico dermatólogo, porque es necesario controlar determinados efectos secundarios.

Vallerand IA et al. Efficacy and adverse events of oral isotretinoin for acne: a systematic review. Br J Dermatol. 2018 Jan;178(1):76-85.



¿Cuáles son los efectos secundarios de la isotretinoína?

El efecto secundario más importante de la isotretinoína oral es la teratogenicidad, un término médico que significa que si la mujer que lo toma se queda embarazada, el niño nace con malformaciones. Por eso todas las mujeres en edad fértil deben tomar medidas anticonceptivas cuando toman este tratamiento.

En realidad, el efecto secundario más frecuente es la sequedad de la piel y las mucosas, que se nota especialmente en los labios. Existen cremas hidratantes especialmente pensadas para ayudar a aliviar esta sequedad. Otros efectos secundarios de este medicamento son el aumento del colesterol y los triglicéridos (que son los lípidos de la sangre) y la inflamación del hígado, pero son muy infrecuentes y si se observan en los análisis, desaparecen al quitar el medicamento.

Vallerand IA et al. Efficacy and adverse events of oral isotretinoin for acne: a systematic review. Br J Dermatol. 2018 Jan;178(1):76-85.

12 >>> ¿La isotretinoína se puede tomar en verano?

Los fármacos que se utilizan para el tratamiento del acné pueden ocasionar fotosensibilidad, es decir, reacciones cutáneas cuando nos ponemos al sol. Por ello, es muy importante usar protección solar adecuada en todos los acnés.

Sin embargo, algunos pacientes con acné grave necesitan empezar a tomar isotretinoína oral aunque sea verano. La decisión de empezar el tratamiento antes del verano o en el transcurso del verano dependerá de la gravedad del acné. Hay que consultarlo con el dermatólogo: el retraso con el inicio del tratamiento puede ocasionar la aparición de las cicatrices importantes muy difíciles de quitar.

Vallerand JA et al. Efficacy and adverse events of oral isotretinoin for acne: a systematic review. Br J Dermatol. 2018 Jan;178(1):76-85.

13 >>> ¿Puedo usar cremas hidratantes si tengo acné?

Algunos tratamientos del acné resecan mucho la piel, en especial los que llevan retinoides tópicos y la isotretinoína oral. Esta sequedad se traduce en descamación, distinto grado de rojez y sensación de tirantez.

La aplicación de cremas hidratantes adecuadas puede mejorar esta sensación de sequedad y no están prohibidas. Pueden, incluso, facilitar que las personas que estén usando tratamiento lo sigan haciendo porque el tratamiento no les produce molestias. Sin embargo, los productos cosméticos que se apliquen deben estar especialmente indicados para el acné.

Los maquillajes tampoco están contraindicados, pero deben ser adecuados para pieles grasas y, sobre todo, ¡no deben sustituir un tratamiento adecuado!

14 >>> ¿El acné mejorará en verano?

En verano hay menos estrés y más sol. El estrés produce un aumento de sustancias que empeoran la inflamación. Por eso, muchos adolescentes con acné dicen que **los exámenes les producen un aumento del número de granos**. Por otro lado, la **radiación solar tiene efectos antiinflamatorios** en muchas enfermedades de la piel, y por eso los pacientes experimentan mejoría de sus lesiones en verano. En resumen, es muy frecuente que el acné de los adolescentes mejore en verano: ¡hay menos estrés y más sol!



Burns EM. Ultraviolet radiation, both UVA and UVB, influences the composition of the skin microbiome. Exp Dermatol. 2019 Feb;28(2):136-141

15 >>> ¿Cuál es el mejor fotoprotector si tengo acné?

Hay que protegerse del sol en verano, y utilizar un fotoprotector de factor 50+ indicado para pieles acneicas.

La piel acneica tiene exceso de grasa y los poros de la piel tienden a cerrarse, provocando la aparición de los puntos negros y las espinillas. Por eso, los fotoprotectores que se aplican en las zonas afectadas tienen que ser especiales para el acné. Lo suelen indicar en el envase utilizando palabras como "libre de aceite", oil control (del inglés "control de la grasa"), "tacto seco", "fluido"...



16 >>> Acné y redes sociales: infórmate bien y consulta a tu dermatólogo

¿Qué adolescente no tiene granos? ¿Y cuál de ellos no busca información en las redes sociales más populares como TikTok, Instagram o YouTube?



Aunque es innegable la ayuda de las redes sociales en el conocimiento de las enfermedades, muchas veces recogen las opiniones y los consejos de personas sin formación médica.

Si tienes acné, busca un profesional médico que te asesore correctamente y te aconseje los mejores productos para tu caso en particular ¡Ni los influencers ni tus amigos sirven como fuente de información, ya que pueden tener un acné distinto al tuyo o una respuesta distinta al tratamiento de la que tendrás tú!

Szeto MD, Mamo A, Afrin A, Militello M, Barber C. Social Media in Dermatology and an Overview of Popular Social Media Platforms. Curr Dermatol Rep. 2021;10(4):97-104. doi: 10.1007/s13671-021-00343-4. Epub 2021 Oct 19. PMID: 34692234; PMCID: PMC8525049.

Eucerin®

LIFE-CHANGING POWER OF
DERMATOLOGICAL SKINCARE



ACADEMIA ESPAÑOLA
DE DERMATOLOGÍA
Y VENEREOLOGÍA