

Rincón médico

Acné en adolescentes

Dra. Luz Elena Navares Moreno

El acné es una enfermedad que afecta las glándulas sebáceas. Los pequeños hoyos en la piel se llaman poros y se conectan a las glándulas sebáceas por debajo de la piel. Estas glándulas producen una sustancia grasosa llamada sebo. Los poros se conectan a estas glándulas a través de un canal que se llama folículo y, dentro de los folículos, el sebo transporta las células de piel muerta a la superficie de la piel. Un vello delgado también crece por debajo de la piel y pasa a través del folículo para llegar a la superficie. Cuando se tapa un folículo, se crea un grano o espinilla.

La mayoría de los granos o espinillas se encuentran en la cara, el cuello, la espalda, el pecho y en los hombros. El acné no es una amenaza grave para la salud, pero puede dejar cicatrices.

¿Cómo inicia el acné?

A veces, el vello, el sebo y las células de la piel se juntan y crean un tapón en el poro. La bacteria que está presente en el tapón causa hinchazón. Cuando el tapón comienza a deshacerse, se forma una espinilla.

Hay muchos tipos de granos. Los más comunes son:

- Puntos blancos: estos son granos que se quedan debajo de la superficie de la piel.
- Puntos negros: estos son granos que suben a la superficie de la piel y se ven negros; el color negro no se debe a que el poro esté sucio.
- Pápulas: estos pequeños bultos son de color rosado y pueden doler al tocarlos.
- Pústulas: estos granos son rojos por debajo y tienen pus por encima.
- Nódulos: estos son granos grandes, dolorosos y sólidos que están dentro de la piel.
- Quistes: estos son granos profundos, dolorosos y llenos de pus que pueden dejar cicatrices.

¿Quién padece de acné?

El acné es la enfermedad de la piel más común. Personas de todas las razas y de todas las edades pueden tener acné. Sin embargo, el acné es más común en los adolescentes y en los jóvenes. Según diferentes estudios, suele ser más frecuente en las mujeres, pero mucho más severo en los hombres. Se calcula que un 80 por ciento de todas las personas entre las edades de 11 y 30 años tienen brotes en algún momento. Aún así, hay quienes pueden tenerlo hasta después de los 40 y los 50 años.

¿Cuál es la causa del acné?

No se conoce la causa exacta del acné. Los médicos creen que ciertos factores pueden causarlo, entre ellos: el aumento hormonal durante la adolescencia (esto causa que las glándulas se tapen más a menudo); los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo; comenzar o dejar de tomar píldoras anticonceptivas; los factores hereditarios (si sus padres tuvieron acné, usted también lo puede tener); ciertos medicamentos; el maquillaje grasoso.

¿Cuál es el tratamiento para el acné?

El acné es tratado por los dermatólogos, médicos especializados en atender los problemas de la piel. Con el tratamiento se intenta: sanar los granos o las espinillas, evitar que se formen nuevas espinillas, prevenir cicatrices, ayudar a reducir la vergüenza que causa el acné. La mejor manera de prevenir las cicatrices es comenzar un tratamiento a tiempo. Algunos medicamentos contra el acné se aplican directamente a la piel. Su médico podría recomendar más de un medicamento.

¿Qué cosas pueden empeorar el acné?

Algunas cosas pueden empeorar el acné: cambios en los niveles hormonales en los adolescentes y las mujeres adultas durante los dos o siete días antes de su periodo menstrual; presión causada por el casco de bicicleta, la mochila o por la ropa apretada en el cuello; contaminación y mucha humedad; apretarse o pellizcarse las espinillas; restregarse la piel demasiado duro.

¿Cuáles son algunos de los mitos acerca de las causas del acné?

Existen muchos mitos acerca de las causas del acné: la piel sucia y el estrés no causan acné; el chocolate y las comidas grasosas no le causan acné a la mayoría de las personas.

Impacto del acné en el adolescente

La adolescencia es un tiempo de cambios físicos, emocionales y de desarrollo social. El acné es un problema común, afectando a más del 85% de adolescentes, así como algunos adultos. Aunque siempre se considera como un problema meramente estético, puede llegar a tener efectos muy importantes tanto emocionales como psicológicos. Puede impactar en los muchachos de manera negativa en el estado de ánimo, la autoestima, las relaciones interpersonales e inclusive puede llevar a la depresión y en ocasiones muy severas a pensamientos suicidas.

Muchos jóvenes que sufren acné tienen una imagen negativa de sí mismos, que puede llevarlos a alejarse de sus amigos y de las actividades sociales. Esa baja en la autoestima puede generar comportamientos inapropiados y bajo rendimiento en el aprendizaje.

Por esta razón, la presencia de estos y otros desórdenes psicológicos deben ser considerados en el tratamiento del paciente con acné cuando sea necesario. Una buena relación médico paciente y un minucioso análisis de la historia clínica pueden ayudar a identificar a pacientes en riesgo por los efectos psicológicos del acné.

Además del efecto del acné en el paciente, las relaciones familiares y sociales pueden ser también muy tirantes. Los padres pueden estar preocupados por las repercusiones a corto y largo plazo de la apariencia de sus hijos, tales como, el ser intimidados (bulling) en la escuela o tener cicatrices de por vida por las lesiones del acné. Conforme los adolescentes se van haciendo independientes, sus actitudes sobre el tratamiento y la adherencia a éste se ven afectados adversamente. Tanto los papás como los pacientes no son bien informados acerca de las causas y los tratamientos del acné, lo cual puede retrasar o afectar exitosamente la curación. La pobre adherencia al tratamiento es una barrera al éxito. Es importante saber que existe una correlación entre la adherencia terapéutica y la mejoría de la calidad de vida en paciente con enfermedades cutáneas.

¿Cómo deben cuidar la piel las personas con acné?

1. Siempre es mejor acudir con el médico dermatólogo, pero daremos unos sencillos consejos de cómo cuidar la piel si tiene acné.
2. Lávese la piel con delicadeza. Use un limpiador suave en la mañana, en la tarde y después de hacer ejercicios. Restregarse la piel no evita el acné y puede empeorar el problema.
3. Trate de no tocarse la piel. Apretar, pellizcar o escarbar las espinillas puede dejar cicatrices o manchas oscuras en la piel. Aféitese con cuidado.
4. Evite estar bajo el sol. Muchos medicamentos para el acné pueden causarles quemaduras de sol a algunas personas. Quedarse bajo el sol por mucho rato puede causar arrugas en la piel y aumentar el riesgo de cáncer de la piel.
5. Escoja su maquillaje con cuidado. Use sólo maquillaje sin grasa. Busque la palabra «no comedogénico» en la etiqueta. Esto significa que el maquillaje no le tapaná los poros. Sin embargo, algunas personas tienen acné aun cuando usan estos productos.
6. Lávese el cabello con regularidad. Si tiene el cabello grasoso, tal vez tenga que lavárselo todos los días.