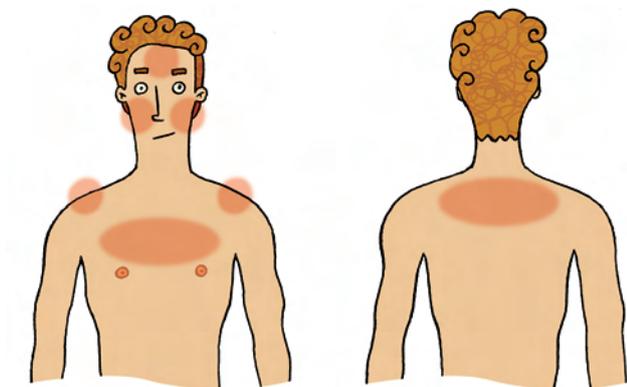


12.5. Granos. Acné

El acné es una enfermedad de la piel muy frecuente. Afecta sobre todo a jóvenes de entre 12 y 20 años. Los poros de la piel se taponan y se acumula grasa dentro de ellos. Así, se forman los granos que aparecen en la cara, espalda, pecho y hombros. Los granos pueden ser como puntos blancos o negros, granos rojos o con pus, y a veces también pueden ser grandes y dolorosos. El color negro de algunos granos en la superficie no es por suciedad.

El tratamiento del acné sirve para reducir el número de granos nuevos que aparecen y también para curarlos antes, pero puede tardar hasta 4 semanas en notar la mejoría. Su colaboración es muy importante, debe tener paciencia y no abandonar el tratamiento que le recomiende su médico.



- **Para los hombres:** es probable que el **afeitado** le empeore el acné. Si es posible, **evítelo**. Averigüe si le va mejor la máquina eléctrica o el afeitado con cuchilla.

- El acné **tardará en mejorar al menos 4 semanas**. Después, será necesario que continúe durante mucho tiempo con el tratamiento que le indique su médico para evitar recaídas. Es muy importante que tenga paciencia.



¿Qué puede hacer?

- **Lávese la cara** 2 veces al día con jabones suaves o para pieles con acné. **Seque con suavidad** sin frotar. Mantenga el cabello limpio y apartado de la cara, sobre todo si es graso.
- No intente **reventar los granos** para acabar con ellos antes. Conseguirá que se noten más, se pondrán más rojos, durarán más tiempo y provocará la aparición de cicatrices para siempre.
- Las **comidas grasas**, como el chocolate, **no producen acné** y no es necesario evitarlas. De todas formas, si usted nota que empeora cuando toma alimentos grasos, puede restringirlos.
- Es normal que los medicamentos que se aplican sobre la piel produzcan al principio irritación, enrojecimiento y ardor. Póngaselos después de lavarse y secar bien la cara. Comience con pequeñas cantidades e incluso a días alternos si le irritan. Después aumente la cantidad. Evite el contacto con los ojos.
- **Para las mujeres:** es mejor que **evite los maquillajes y cosméticos grasos** porque taponan los poros. Si en alguna ocasión le resulta imprescindible utilizarlos, asegúrese de que ponga en la etiqueta «no comedogénico», «libre de aceites» o «no produce acné». Su médico puede recomendarle un maquillaje que contenga productos eficaces para el tratamiento del acné y que podrá utilizar en ocasiones.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si desea un tratamiento para mejorar el acné.
- Si tiene granos dolorosos y grandes.
- Si debido al acné tiene fiebre y se encuentra mal.

¿Dónde conseguir más información?

- Medline Plus:
www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/acne.html

