

Acné

El acné es una condición cutánea prevalente y multifactorial que afecta a la mayoría de las personas en algún momento de sus vidas, particularmente durante la adolescencia. Sin embargo, no es exclusivo de este grupo de edad, ya que muchos adultos en sus 20 y 30 años continúan con este problema.

A pesar de su frecuencia, muchas personas restan importancia al tratamiento, esperando que el acné desaparezca por sí solo. Este enfoque es un error significativo, ya que el acné no tratado puede provocar cicatrices permanentes, con efectos tanto estéticos como psicológicos. Buscar tratamiento médico no solo mejora la apariencia de la piel y la autoestima, sino que también puede prevenir el desarrollo de cicatrices a largo plazo.

Antecedentes

El acné ocurre debido a una interacción compleja de varios factores, incluyendo cambios hormonales, aumento en la producción de sebo, obstrucción de los poros y proliferación bacteriana. Estos factores trabajan en conjunto para causar la aparición de granos, espinillas y quistes en la piel.

- **Cambios hormonales:** Durante la pubertad, el cuerpo pasa por un aumento de andrógenos, hormonas masculinas presentes en hombres y mujeres. Estas hormonas estimulan las glándulas sebáceas, aumentando la producción de sebo (grasa). Las fluctuaciones hormonales durante la menstruación, el embarazo y el uso de ciertos medicamentos, como los anticonceptivos orales, también pueden desencadenar acné.
- **Obstrucción de los poros:** El sebo producido por las glándulas sebáceas viaja a través de los folículos pilosos hasta la superficie de la piel. Sin embargo, si el folículo se obstruye con un exceso de sebo y queratina (una proteína producida por las células de la piel), el poro se bloquea. Esto crea un ambiente donde las bacterias, particularmente *Propionibacterium acnes*, que residen naturalmente en la piel, pueden proliferar.
- **Crecimiento bacteriano:** A medida que la bacteria *P. acnes* se multiplica en los folículos obstruidos, desencadena una respuesta inflamatoria del sistema inmunológico, lo que lleva a la formación de lesiones inflamadas y dolorosas, como granos, pústulas y quistes.

El acné no es causado por una higiene deficiente pero una limpieza adecuada y el uso de productos no comedogénicos pueden ayudar a reducir su gravedad. Lavar el rostro dos veces al día con un jabón antibacteriano recomendado por su dermatólogo puede ayudar a eliminar el exceso de grasa, suciedad y bacterias. El lavado excesivo o el uso de exfoliantes abrasivos pueden irritar la piel y empeorar el acné al estimular una mayor producción de grasa. Además, es importante evitar productos con alto contenido de alcohol o agentes agresivos, ya que pueden reseca la piel y causar más irritación.

Los aceites capilares pueden contribuir al acné, especialmente a lo largo de la línea del cabello. Lavar el cabello con regularidad, especialmente en personas con cabello graso, es esencial para controlar este exceso de grasa. También es recomendable evitar que el cabello entre en contacto con el rostro para prevenir la transferencia de grasa.

Cubrir las imperfecciones con maquillaje es común, pero es fundamental elegir productos etiquetados como "no comedogénicos", "libres de aceite" o productos que no obstruyen los poros. Se deben evitar productos grasos como la vaselina o la manteca de cacao, ya que pueden obstruir los poros y empeorar el acné. Si la piel se siente seca, es recomendable consultar con tu dermatólogo para encontrar un humectante adecuado para tu piel que no agrave el problema.

Desmitificando conceptos erróneos:

La relación entre la dieta y el acné ha sido un tema de debate durante mucho tiempo. Históricamente, los dermatólogos han sostenido que la dieta no causa acné directamente. Sin embargo, estudios recientes sugieren que ciertos alimentos pueden influir en su desarrollo en personas susceptibles.

- **Lácteos y hormonas:** Algunas investigaciones han señalado el consumo de productos lácteos como un posible factor contribuyente al acné. La leche de vaca contiene hormonas, como el factor de crecimiento similar a la insulina 1 (IGF-1), que pueden aumentar la producción de sebo y contribuir al acné. Aunque eliminar los lácteos no funciona para todos, algunas personas reportan una reducción significativa del acné tras eliminarlos de su dieta por un tiempo.
- **Azúcar y carbohidratos:** Los alimentos con alto índice glucémico, como los dulces y los carbohidratos refinados, pueden elevar los niveles de insulina, lo que a su vez estimula la producción de andrógenos y sebo. Algunos estudios sugieren que reducir el consumo de estos alimentos puede ayudar a controlar el acné, especialmente en personas con resistencia a la insulina o desequilibrios hormonales.
- **Otros alimentos:** Aunque el chocolate y los frutos secos han sido acusados de causar acné, la investigación no ha encontrado una relación consistente. Sin embargo, el impacto de la dieta en el acné puede variar entre individuos, y en general, se recomienda seguir una alimentación equilibrada y rica en nutrientes.

Tratamiento

El acné es tratable y existen diversas opciones terapéuticas según la gravedad y el tipo de acné. Los objetivos del tratamiento son reducir la frecuencia y la gravedad de los brotes, prevenir cicatrices y mejorar la autoestima.

- **Tratamientos tópicos:** Para el acné leve, se utilizan comúnmente medicamentos tópicos como retinoides, peróxido de benzoilo y antibióticos tópicos. Estos tratamientos ayudan a eliminar las imperfecciones existentes y previenen la formación de nuevas. Los retinoides tópicos, como la tretinoína, promueven la renovación celular, mientras que el peróxido de benzoilo combate la bacteria *P. acnes*.
- **Medicamentos orales:** Para el acné moderado a severo, pueden recetarse antibióticos orales como tetraciclina o doxiciclina para reducir la inflamación y el crecimiento bacteriano. En algunos casos, los anticonceptivos orales se usan en mujeres para regular las fluctuaciones hormonales que desencadenan el acné.
- **Terapia con isotretinoína (Accutane):** La isotretinoína es un medicamento oral potente reservado para el acné severo que no responde a otros tratamientos. Actúa reduciendo la producción de sebo, promoviendo la renovación celular y disminuyendo la inflamación. Sin embargo, tiene efectos secundarios significativos y requiere un monitoreo estricto, especialmente en mujeres en edad fértil, debido a su efecto teratogénico.

Conclusión

El acné es una afección compleja que requiere un enfoque multifacético para su manejo efectivo. Aunque el acné no siempre se puede curar por completo, es tratable con intervenciones adecuadas. Seguir un plan de tratamiento personalizado diseñado por un dermatólogo, que incluya medicamentos tópicos, tratamientos orales y modificaciones en el estilo de vida, puede mejorar significativamente la apariencia de la piel y prevenir cicatrices. Una rutina de cuidado de la piel constante, ajustes en la dieta y la intervención médica oportuna son clave para controlar y reducir el impacto del acné.

References

- ❖ Adebamowo, C. A., Spiegelman, D., Berkey, C. S., & Colditz, G. A. (2008). Milk consumption and acne in teenage boys. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 58(4), 666-671. <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2007.12.030>
- ❖ Smith, R. N., Mann, N. J., & Braue, A. (2007). The effect of a high-glycemic load diet on acne vulgaris and the risk of acne. *Archives of Dermatology*, 143(3), 407-413. <https://doi.org/10.1001/archderm.143.3.407>
- ❖ Zaenglein, A. L., & Schlosser, B. J. (2022). Acne vulgaris: Pathogenesis and treatment. *Dermatologic Clinics*, 40(2), 163-173. <https://doi.org/10.1016/j.det.2021.12.005>