

EL ACNÉ EN LA ADOLESCENCIA



El acné es un trastorno de **la piel** que se manifiesta mediante diferentes tipos de protuberancias.

Es muy común en la adolescencia y es importante conocerlo y saber sus cuidados.



¿CUÁL ES SU CAUSA?

La piel está cubierta por pequeños agujeritos llamados folículos pilosos o poros. Los poros contienen glándulas **sebáceas** (llamadas también glándulas aceitosas) que producen **sebo**, un aceite que humedece el cabello y la piel.

Normalmente estas glándulas producen la cantidad adecuada de sebo y los poros están bien. Pero a veces, una gran cantidad de sebo, células muertas de la piel y gérmenes llamados bacterias obstruyen los poros, lo cual puede causar acné.

¿A QUIÉN AFECTA?

El acné es una de las patologías más frecuentes de la piel, y es especialmente característica de la adolescencia y la juventud, pues afecta a casi el 75% de la población de entre 13 y 18 años.



TIPOS DE ACNÉ E IMPERFECCIONES ASOCIADAS





¿QUÉ HACER PARA CONTROLAR EL ACNÉ?

- Como ayuda para la acumulación de grasa que puede provocar acné, lávate la cara dos veces al día con agua tibia y un jabón suave o una crema de limpieza para la piel.
- No te frotes fuertemente la cara.
- Si usas maquillaje, asegúrate de que en la etiqueta diga "no contiene aceite", "no comedogénico" o "no produce acné".
- Cuando te laves la cara, dedica suficiente tiempo a quitarte todo el maquillaje.
- Si usas fijadores en aerosol o gel para el cabello, trata de que al aplicarlos no entren en contacto con la cara, ya que pueden obstruir los poros.
- Si tienes el cabello largo y te toca la cara, mantenlo alejado del rostro y lávatelo con frecuencia para reducir la acumulación de aceite.
- Las gorras y otros sombreros pueden producir granos a lo largo del cuero cabelludo. Evita su uso si piensas que están empeorando tu acné.
- Lávate la cara después de hacer ejercicios físicos y sudar mucho.
- Trata de no tocarte la cara.
- Si el acné es moderado o severo, consulta a tu médico o dermatólogo para que te informe sobre los tratamientos disponibles (tópicos, sistémicos, etc.)



Cuidamos de lo que más te importa, **su salud.**

Departamento de Enfermería Escolar
RedVital Salud

