

Acné en piel de color

Henriette De La Garza, MD y Chere Lucas, MD

¿Qué es el acné?

El acné es un problema cutáneo común. Se le conoce comúnmente como brotes o espinillas y puede ocurrir a cualquier edad. Por lo general empieza temprano en la adolescencia, pero puede continuar hasta los 30 o 40 años de edad. En algunas personas, el acné puede comenzar más tarde en la vida, incluso si nunca tuvo acné en la adolescencia. El acné puede aparecer en la cara, el pecho, hombros y espalda. Puede ser muy leve con solo unos pocos granos o grave con quistes (protuberancias más grandes debajo de la piel) y cicatrices. El acné puede ser frustrante, pero se puede tratar.

Para los pacientes con piel de color que desarrollan acné, los cambios secundarios en el color de la piel pueden ser de primordial importancia. Específicamente, las manchas oscuras del acné, conocidas como hiperpigmentación post inflamatoria, son a menudo una de las principales molestias.

Diferentes tipos de acné

Leve: Escasos comedones (puntos negros o puntos blancos) con poca inflamación (enrojecimiento, irritación, dolor)

Moderado: Más comedones o incluso pústulas (protuberancias llenas de pus), inflamación y pocas pápulas (pequeñas protuberancias rojas o marrones)

Severo: Combinación de comedones, pápulas e incluso quistes. A menudo tiene una inflamación significativa, dolor e incluso cicatrices. Debido a que este tipo generalmente produce cicatrices, es importante el tratamiento temprano.

¿Qué causa el acné?

El acné es causado por una combinación de factores: poros obstruidos, aumento en la producción de aceite, inflamación (enrojecimiento e irritación) y por una bacteria llamada *Propionibacterium acnes* (*P. acnes*). Los poros de la piel se obstruyen y el aceite se acumula en el poro o en el folículo piloso. Un poro obstruido con aceite se llama comedón. Los puntos blancos son comedones cerrados que se encuentran más profundos en la piel. Los puntos negros son comedones abiertos cerca de la superficie de la piel. Se ven oscuros porque el aceite (sebo) y las células de la piel que llenan el poro se secan. No son oscuros por tierra o suciedad. Un comedón puede inflamarse cuando la bacteria (*P. acnes*) de la superficie de la piel penetra el poro. Esto causa protuberancias rojas debajo de la piel. Estos pueden ser dolorosos y tienden a durar más.

¿Qué empeora el acné?

- Apretar, frotar o pellizcar la piel
- Irritantes del medio ambiente (contaminación)
- Productos grasos para la piel o el cabello con aceite
- Maquillaje y brochas de maquillaje que no estén limpias
- Hormonas, el acné suele empeorar durante la pubertad y puede estar relacionado con los ciclos menstruales de la mujer.
- Cosas que ejercen presión sobre su piel: ropa deportiva, cascos, teléfonos celulares
- Grasa en el lugar de trabajo (por ejemplo, cocina con freidoras)

¿Todo el acné deja cicatrices?

No. El acné puede dejar marcas que no sean permanentes. Las manchas rosadas, moradas y marrones que quedan por el acné pueden tardar varios meses o años en desaparecer, pero por lo general no son permanentes. Algunos tipos de acné, como el acné quístico, pueden provocar cicatrices permanentes, por lo que es importante tratarlo temprano.

Opciones de tratamiento:

El objetivo del tratamiento del acné es eliminar las lesiones existentes y luego prevenir nuevos brotes. Los tratamientos para el acné se dirigen a las causas del acné. Esto puede tomar tiempo, por lo que es importante ser paciente. Existen muchos tratamientos diferentes según el tipo de acné que tenga, lo que haya usado en el pasado y la cantidad de hiperpigmentación post inflamatoria o cicatrización presente. Algunas cosas que les hayan funcionado a sus amigos o familiares pueden no ser la opción correcta para su tipo de piel. Su médico trabajará con usted para desarrollar un plan de tratamiento. Una vez que su acné haya mejorado o desaparecido, siga ese plan. Puede ser necesario continuar el tratamiento para mantener la piel limpia a largo plazo.

Los tipos de medicamentos comúnmente usados incluyen:

Antibióticos

Los antibióticos se utilizan para eliminar las bacterias de la piel y reducir la inflamación. Pueden aplicarse en la parte superior de la piel o tomarse por vía oral. Algunos ejemplos de antibióticos tópicos son peróxido de benzoilo, clindamicina y eritromicina. Los antibióticos orales pueden incluir tetraciclina, minociclina o doxiciclina. Si es alérgico a alguno de estos, su médico puede elegir otra cosa.

Retinoides

Los retinoides son un tipo de vitamina A. Ayudan a exfoliar la piel y a destapar los poros, lo cual es excelente para tratar y prevenir nuevos comedones. Algunos ejemplos son tretinoína, tazaroteno o adapaleno. Los retinoides en forma de pastilla (isotretinoína) pueden ayudar con el acné severo.

Agentes hormonales

Las hormonas como los andrógenos juegan un papel en el acné. Los andrógenos promueven la producción de aceite en los poros que contribuye a la obstrucción de los poros. Los anticonceptivos orales y la espironolactona son agentes hormonales comunes que reducen la actividad de los andrógenos y pueden ser tratamientos eficaces en algunas mujeres.

CONSEJOS DE PREVENCIÓN Y CUIDADO DE LA PIEL:

Cuidado suave de la piel

Si un producto pica demasiado o reseca la piel, puede empeorar el acné. Usar cosas como alcohol para secar la piel puede empeorar el acné.

¡No te pellizques!

Apretar, reventar o pellizcar la piel puede hacer que el acné dure más tiempo. También puede hacer que los poros obstruidos y las bacterias penetren más profundamente en la piel, provocando quistes grandes que dejan cicatrices. Pellizcarse puede contribuir a la formación de cicatrices e hiperpigmentación post inflamatoria.

Productos para el cuidado de la piel

Ten cuidado al elegir productos para tu piel y cabello. Utiliza productos no comedogénicos sin aceite. Debe decir esto en la etiqueta. Los productos para el cabello con silicona o dimeticona tienen menos probabilidades de bloquear los poros que los aceites.

La protección solar es importante

Incluso si tienes la piel más oscura, el sol puede hacer que las manchas duren más tiempo. Limita la exposición al sol y usa un protector solar no comedogénico diariamente para ayudar a que la pigmentación del acné se aclare más rápido.

¡Se paciente!

El acné puede tardar de 6 a 8 semanas en responder al tratamiento. La piel necesita tiempo para curarse y cambiar. Si el tratamiento se detiene antes de tiempo, es posible que no vea resultados y el acné regrese. En ocasiones la piel se verá peor antes de mejorar a medida que los poros obstruidos se eliminan de la piel. A menudo, se requiere más de un medicamento. Por lo tanto, siga el plan y comuníquese con su dermatólogo si tiene alguna inquietud.