

# M

## MITOS

### ¿Los comedones o puntos negros son debidos a suciedad?

No. Se deben a la acumulación de un pigmento que se llama melanina en la parte superior de los conductos pilosebáceos y la oxidación del sebo. Este malentendido probablemente procede del hecho de que el acné está asociado con las infecciones de la piel. De hecho, los bloqueos que causan el acné, ocurren profundamente, dentro el estrecho canal folicular, siendo imposible poderlos remover mediante un simple lavado. Estas erupciones se forman por las células y la seborrea creadas por el cuerpo humano. Las bacterias involucradas en el proceso son las mismas presentes en la piel.

El continuo lavado de la piel puede reducir, pero no prevenir, el acné en algunos individuos en particular y es muy poca la variación entre individuos debida a la higiene. Cualquier cosa por encima de un lavado suave puede empeorar las lesiones existentes e incluso provocar nuevas lesiones dañando o resecaando la piel.

### ¿Por qué tengo la piel grasa?

Porque durante la adolescencia el cambio hormonal estimula las glándulas sebáceas de la piel para que produzcan más grasa.

### ¿Por qué tengo espinillas o barrillos?

Porque la grasa que produce mi piel tapona el orificio de salida de las glándulas y al no poder salir se acumula en forma de tapón que son las espinillas.

### ¿El acné es contagioso?

El acné no es contagioso.

### ¿El acné afecta por igual a todas las razas?

El acné puede afectar a personas de todas las razas, pero es menos frecuente en la raza negra y asiática, siendo más común entre los caucásicos.

### El acné, ¿es más frecuente en los hombres o en las mujeres?

El acné es más frecuente en las mujeres, pero las formas más intensas suelen padecerlas los hombres.

### ¿A qué edad comienza el acné?

El acné es el problema de la piel más frecuente entre los adolescentes (85 %). En las mujeres suele iniciarse antes, entre los 13 y 16 años, y en los hombres, entre los 14 y 18 años. Sin embargo, aunque no es lo habitual, puede iniciarse a cualquier edad.

### ¿El acné puede empezar después de los 25 años?

Sí. Este hecho ocurre casi exclusivamente en las mujeres pero es poco frecuente, ya que sólo ocurre en menos del 5% de las mujeres que tienen acné.

### ¿Todos los acnés son iguales?

La intensidad del acné varía de una persona a otra y puede clasificarse en leve, moderado e intenso. La formas más intensas sólo afectan a un 15% de las personas que tienen acné.

### ¿Puede la dieta agravar el acné?

No hay evidencia científica de que la dieta produzca o empeore el acné. Se ha dicho a muchos pacientes que ciertos alimentos tales como el chocolate y la grasa de cerdo tienden a empeorar el acné, pero con un vistazo reciente a la bibliografía científica no puede confirmar ninguno de éstos. Como pasa con muchas enfermedades, es posible que alguien sí empeore, en estos casos se aconseja no tomar el alimento que la persona vea que le produce granos.

Un estudio reciente basado en el seguimiento de 47.335 mujeres, encontró una asociación positiva entre el consumo de leche descremada y el acné. Los investigadores especulan que la asociación puede estar causada por hormonas (como la IGF-I bovina) presentes en la leche de vaca; pero esto no se ha demostrado definitivamente. Por otra parte, el marisco puede contener niveles relativamente altos de yodo, pero probablemente no lo suficiente para causar un brote de acné. Las personas propensas al acné pueden evitar el consumo de alimentos de alto contenido en yodo.

También se ha sugerido que hay relación entre una dieta alta en azúcares refinados y el acné. Todo se explicaría por la insulina, hormona indispensable para la asimilación de los glúcidos. Esta hormona aumenta la liberación de andrógenos provocando un aumento de la secreción sebácea.

### ¿Hay productos que causan o agravan el acné?

Las cremas hidratantes, maquillajes y filtros solares grasos y comedogénicos no especializados en pieles con tendencia acnéica pueden empeorar el acné al tapar

los poros y favorecer la formación de los comedones.

### ¿El acné se cura sólo con el paso del tiempo?

La mayoría de los pacientes con acné habrá perdido su acné al llegar a los 25 años de edad, pero en un 5 % de las mujeres y un 1 % de los hombres, los granos durarán más tiempo. Pero habrá granos que producirán problemas estéticos, pueden producir marcas y manchas y limitarán la vida de relación del paciente, por lo que es aconsejable tratarlo y no esperar a que cure solo.

### ¿Puedo utilizar maquillaje cuando tengo acné?

Es recomendable no utilizar maquillaje ya que hay evidencia de que el uso continuo de ciertos cosméticos empeora el acné. Se aconseja a aquellas pacientes que necesitan cosméticos para mejorar su aspecto físico y psicológico que lo usen durante poco tiempo y que usen cosméticos no grasos especiales para pieles acnéicas.

### ¿Puedo usar productos para el pelo?

Si vas a usar gomina o acondicionadores para el pelo que te toquen la frente es probable que te salgan barrillos y granos, por lo que es aconsejable que el pelo no toque la frente y que los productos que uses no sean grasos.

### ¿Tener relaciones sexuales mejora o cura el acné?

No está demostrado que las relaciones sexuales ni la masturbación tengan influencia sobre la evolución del acné.

### **¿El acné se debe a una anomalía de las hormonas sexuales?**

La mayoría de personas con acné tienen niveles hormonales normales. En el 99 % de las mujeres con acné no se necesita realizar análisis de sangre para estudiar las hormonas. Esto sólo se hace si además del acné la paciente tiene aumento del vello, trastornos del ritmo de la menstruación o caída abundante de pelo.

### **¿Tomar el sol mejora o cura el acné?**

No. Los primeros días parece que seca los granos y que su aspecto mejora pero, tras unos días, vuelve a empeorar. Realmente, el bronceado engrosa la piel (hiperqueratosis) y agrava el acné, aunque se perciba una mejora transitoria al principio de la exposición.

### **¿Las cabinas de UVA ayudan a curar el acné?**

Aunque los rayos naturales del sol parece que ayudan temporalmente, la terapia con rayos solares artificiales, particularmente en la forma de camas y cabinas solares, no sirven de nada o incluso pueden ser contraproducentes.

### **¿Cuanto tiempo debo seguir el tratamiento?**

El tiempo que te recomiende el profesional especialista. Para que el tratamiento sea un éxito es muy importante tu participación en cumplir el tratamiento. Hay que tener paciencia, constancia y perseverancia. En los 2 primeros meses (8 sesiones) se perciben resultados notorios pero puede ser recomendable seguir utilizando los productos y las limpiezas en cabina durante algunos meses más.

### **¿Por qué no debo manipularme los granos?**

Porque si lo haces produces una herida en tu piel que al curar puede dejar una marca o cicatriz para siempre. Porque puedes favorecer que los granos se infecten y tarden más en curar.

### **¿Puedo afeitarme si tengo la cara llena de granos?**

Si tienes muchos granos es mejor que no te afeites hasta que las lesiones hayan empezado a mejorar con el tratamiento. Posteriormente, para afeitarse es recomendable utilizar cuchillas desechables junto con la Crema Limpiadora LULLAGE.

### **¿Sirven de algo los remedios caseros: arcilla, pasta de dientes?**

No. El acné es una alteración que dura un tiempo de la vida y debe ser tratada. La automedicación no es aconsejable porque puede ser contraproducente.

### **¿Cómo funciona el tratamiento LULLAGE?**

LULLAGE elimina, regula y controla el acné y el manto hidrolipídico. Controlar el acné implica disminuir el número de lesiones activas, prevenir la aparición de nuevas y minimizar las secuelas. El acné dura bastante tiempo, mientras dura el estímulo hormonal sobre la glándula sebácea o el factor desencadenante. Un 80 % mostrará una mejoría del acné del 80 % dentro de los dos - seis meses pero en algunos casos será necesario aplicar un tratamiento más prolongado.

