

- ▶ Afecta el 80% dels adolescents. És un procés benigne, però té repercussió psicològica. Apareix a la cara, a la part superior de l'esquena i al pit.
- ▶ Les hormones augmenten durant l'adolescència, estimulant la producció de greix a la pell i obstruint els porus de sortida del greix. No influeix la dieta, la higiene ni l'activitat sexual.
- ▶ Les lesions no s'han de tocar ni prémer, perquè pot empitjorar l'acne i fer que quedin cicatrius.

Rentat de les lesions:

- ▶ Renti's amb aigua tèbia les zones afectades, amb sabó o gel, i assequi-les amb cura, dues vegades al dia.
- ▶ En els homes l'afaitada ha de ser molt suau. Ha d'estovar-se força la barba amb aigua tèbia i sabó. En alguns casos, la màquina d'afaitar elèctrica pot ser útil.



Dieta:

- ▶ No influeix sobre l'acne. Si a vostè li sembla que certs aliments li empitjoren, tracti d'evitar-los.

Exposició al sol:

- ▶ El bronzejat pot ocultar el seu acne, però els beneficis són temporals.

Els cosmètics:

- ▶ Per tenir els porus permeables, cal evitar els cosmètics, sobretot els de base greixosa.
- ▶ Si vostè els ha d'utilitzar, busqui aquells que a l'envàs indiquin oil free (sense olis). Neteji's el maquillatge totes les nits amb aigua i sabó. Protegeixi el seu rostre quan s'apliqui laca o gel al cabell.

Com podem tractar-lo?

- ▶ Sovint desapareix sense tractament. Segons la gravetat de l'acne, es recomana un tractament o un altre.
- ▶ Els tractaments que es fan damunt la pell serveixen per netejar els porus i per desinfectar la pell. Milloren els grans però, si se'ls deixa de posar, tornarà a estar igual. **Requereixen constància durant mesos, de vegades anys, però funcionen.**
- ▶ Aquests productes poden provocar sequedat i descamació. **És freqüent que empitjori quan comencem a tractar-lo.**
- ▶ Si l'acne no millora després de 6 o 8

- ▶ Afecta al 80% de los adolescentes. Es un proceso benigno, pero tiene repercusión psicológica. Aparece en la cara, en la parte superior de la espalda y en el pecho.
- ▶ Las hormonas aumentan durante la adolescencia, estimulando la producción de grasa en la piel y obstruyendo los poros de salida de la grasa. No influye la dieta, la higiene ni la actividad sexual.
- ▶ Las lesiones no se deben tocar ni apretar, ya que puede empeorar el acné y hacer que queden cicatrices.

Lavado de las lesiones:

- ▶ Lave con agua tibia las zonas afectadas, con jabón o gel, y séquelas con cuidado, dos veces al día.
- ▶ En los hombres, el afeitado debe ser muy suave. Hay que ablandar mucho la barba con agua tibia y jabón. En algunos casos, la máquina de afeitar eléctrica puede ser útil.



Dieta:

- ▶ No influye sobre el acné. Si a usted le parece que ciertos alimentos le empeoran, trate de evitarlos.

Exposición al sol:

- ▶ El bronceado puede ocultar su acné, pero los beneficios son temporales.

Los cosméticos:

- ▶ Para tener los poros permeables, hay que evitar los cosméticos, sobre todo los de base grasa.
- ▶ Si usted los tiene que utilizar, busque aquellos que en el envase indique *oil free* (sin aceites). Límpiense el maquillaje cada noche con agua y jabón. Proteja su rostro cuando se aplique laca o gel en el pelo.

¿Cómo podemos tratarlo?

- ▶ A menudo desaparece sin tratamiento. Según la gravedad del acné, se recomienda un tratamiento u otro.
- ▶ Los tratamientos que se realizan encima de la piel sirven para limpiar los poros y para desinfectar la piel. Mejoran los granos pero si se los deja de aplicar, volverá a estar igual. **Requieren constancia durante meses, a veces durante años, pero funcionan.**
- ▶ Estos productos pueden provocar sequedad y descamación. **Es frecuente que empeore cuando comenzamos a tratarlo.**
- ▶ Si el acné no mejora después de 6 o 8 semanas, consulte a su médico.