



© Fotografía: Josefina Andrés / Realización: Berta Álvarez

PIEL

## Acné quístico: qué hacer (y qué no) para combatirlo y evitar cicatrices

POR ANA GÁNDARA

6 DE SEPTIEMBRE DE 2019

Se trata del tipo más severo de acné, por lo que requiere un cuidado aun más exhaustivo. Esto es lo que recomiendan los dermatólogos



A no ser que gocemos de una piel especialmente privilegiada, todos y todas hemos tenido **acné** en algún momento de nuestra vida. No obstante, no afecta igual, no aparece de la misma manera y no es igual de severo en todos los casos. Puede ser en forma de algún inoportuno granito o incluso en brotes más notables, pero si hay algo en lo que concuerdan los dermatólogos, es en que **la peor variedad es el acné quístico**. Y puede ser que estas dos palabras ya nos suenen, pero ¿sabemos realmente en qué consiste? Más importante todavía:

¿sabemos identificarlo, tratarlo y -esencial- no empeorarlo? El **doctor Enrique Gómez, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional**, nos saca de dudas.

## Lo primero: diferenciar el problema

Lo primero es lo primero: saber con qué tipo de acné estamos tratando, ya que el acné quístico tiene su propio *modus operandi*. "Es un tipo de acné más severo, en el que **se forman nódulos y quistes que se manifiestan por lesiones nodulares y quísticas más profundas, con frecuencia dolorosas y que afectan a cara y tronco**", explica el doctor, lo cual se traduce en heridas que pueden aparecer en cualquier parte de nuestro rostro e incluso, como indica el experto, en parte del cuerpo.

En caso de que sospechemos que podríamos padecer acné quístico, el experto señala que debemos **acudir al dermatólogo cuando "hay lesiones profundas, dolorosas, que drenan material sebáceo"**, pero recalca la importancia de ser diagnosticado por un profesional y acudir preferiblemente "de forma precoz para evitar o minimizar secuelas".

## ¿Cuándo llega el acné quístico?

En cuanto al momento de su aparición, el doctor Gómez señala que este tipo de acné comparte cualidades con el resto, dado que "lo más frecuente es que aparezca **en la pubertad, aunque puede aparecer en la edad adulta**, sobre todo en mujeres, debido al factor hormonal". No obstante, mientras que la piel va aclarándose significativamente según vamos abandonando la adolescencia, el acné quístico no es tan fácil de combatir: "puede mejorar con los años, pero **es una tipología más crónica y persistente** que requiere tratamiento médico para su control", apunta el dermatólogo.

## ¿Es posible evitar su aparición?

Los motivos por los que aparece el acné, sea del tipo que sea, pueden ser muy variados. En su momento hablamos de la **reflexología facial**, que nos permite aproximarnos al posible problema de nuestra piel y a la causa de las erupciones dependiendo de dónde aparecen los granos. No obstante, esta guía no nos servirá tanto en el caso del acné quístico, ya que su formación es más extendida en lugar de limitarse a única zona y, tal y como señala el experto, "**las causas son multifactoriales**: un exceso de producción de sebo, alteraciones hormonales, sobrecrecimiento bacteriano que favorece la inflamación y una tendencia

genética al taponamiento folicular y formación de quistes".

## El tratamiento, en manos de un experto

El doctor Gómez nos confirma que "sin duda es **el acné más difícil de tratar**, por su severidad, tendencia a la persistencia y repercusiones estéticas y psicológicas". Por lo tanto, mientras que con otro tipo de granos muchas veces los tratamos nosotras mismas (aunque siempre es mejor acudir a un especialista), en este caso resulta imprescindible ponerse en manos de un experto. El dermatólogo dibuja algunas de las claves para mejorar la situación: "Como en otros tipos de acné, puede resultar útil el uso de **antibióticos tópicos y sistémicos**, **productos anticomedogénicos** (retinoides tópicos, peróxido de benzoílo, ácido salicílico...) o **tratamiento hormonal**. Pero debido a su severidad, casi siempre será preciso **itsotretinoína oral** (un derivado de la vitamina A), que, manejada adecuadamente, obtiene un beneficio dramáticamente positivo en este tipo de acné".

## Lo que puedes hacer en casa

Más allá del tratamiento estipulado por un profesional, está claro que la forma en la que cuidemos nuestra piel de manera diaria tendrá también una repercusión importante en la mejoría o empeoramiento del acné quístico. La buena noticia es que la rutina facial con este tipo de acné no dista mucho de cualquier otra, ya que, como señala el doctor, "es importante llevar una buena higiene con **jabones específicos y exfoliantes suaves** para eliminar 'células muertas' y disminuir el taponamiento folicular. Las **cremas hidratantes deben ser oil free y no comedogénicas**", todo ello, de nuevo, recordando la importancia de dejarse asesorar por un dermatólogo.

## Lo que nunca debes hacer

Parece que cuanto peor sea la erupción, más fuertes son los métodos que utilizamos para intentar eliminarlo. No obstante, el doctor confirma lo que los dermatólogos ya llevan tiempo advirtiendo: "Se deben **evitar los exfoliantes severos o abrasivos, así como manipular manualmente las lesiones**,

pues pueden provocarse más lesiones y favorecer la aparición de cicatrices".

Por otra parte, en casos de brotes acnéicos severos, también acostumbramos a pensar que nuestra alimentación puede estar directamente relacionada, pero Gómez señala que **"no hay evidencia científica clara de que la dieta esté relacionada con este tipo de acné**, por lo que no hay que volverse loco con ella", aunque matiza que "se recomienda, como siempre, una dieta sana y evitar los alimentos azucarados".

## **Cómo combatir (o evitar) las cicatrices**

Dado lo profundo de las lesiones que puede ocasionar el acné quístico, "al no manejarlo adecuadamente tiende a dejar cicatrices", confirma el doctor. Si todavía no han aparecido, **"lo mejor para prevenirlas es un tratamiento a tiempo y adecuado**, la persona debe consultar con su dermatólogo de forma precoz y evitar falsos mitos", advierte, ya que "hay productos tópicos, procedimientos médicos y tratamientos orales que, utilizados de forma precoz y adecuada, pueden revertir el acné y evitar la formación de cicatrices".

Pero si las cicatrices ya han aparecido y queremos combatirlas, el dermatólogo da esperanzas en cuanto a la posibilidad de su eliminación. "Hay diversos procedimientos para mejorar el aspecto de las cicatrices. Dependiendo del tamaño y profundidad de las mismas, pueden utilizarse distintos **peelings y tratamientos con diferentes tipos de láseres** (CO2, fraxel, etc.)".