

Acné en verano: cuida tu piel con los consejos de los dermatólogos

Para evitar la aparición de granitos en el rostro, el cuello y la espalda, es imprescindible seguir estas claves



21 DE JULIO DE 2019 - 09:53 CEST BY [HOLA.COM](https://www.hola.com)



Si tienes una piel con tendencia al **acné**, seguro que sabes que el verano es una época de contrastes. **El sol y los días de calor tienen pros y contras para tu cutis.** Así lo confirman los dermatólogos, con quienes hemos hablado sobre cuáles son las precauciones que se deben tener en esta época. “Tienen que tener especial cuidado en los meses de calor y sol, ya que por una parte la radiación solar tiene acción antiinflamatoria y antibacteriana, ayudando a secar los granos. Pero sin embargo, el sol también hace que la piel se vuelva más gruesa, haciendo que los poros se obstruyan por la acción del sudor (las glándulas sudoríparas están hiperestimuladas) y por el uso continuado de cremas fotoprotectoras que, en muchos casos, no son indicadas para pieles con acné, es decir, no son comedogénicas. Por este motivo, es aconsejable seguir una rutina de higiene estricta, **utilizar fotoprotectores oil free** y que tengan filtro anti UVA/UVB y seguir las recomendaciones del dermatólogo”, cuenta el doctor Miguel Sánchez Viera, director del Instituto de Dermatología Integral.



Y es que, como decíamos, se da la paradoja de que a este tipo de pieles les puede ir bien y mal el sol. “Por una parte, hace que los granos disminuyan y se sequen antes, con lo que el efecto beneficioso existe. Sin embargo, puede ser un momento del año en el que empeoren debido a una mayor sudoración, obstrucción de los poros y empleo de fotoprotectores y cosméticos no indicados especialmente para ellas. De hecho, a personas que no tiene acné, durante el verano les suelen aparecer granitos en la zona de la espalda, el cuello y el escote. Por otra parte, **si no se hace una adecuada fotoprotección las cicatrices de acné se pueden pigmentar**, lo que hace que la marca sea más evidente”, añade el doctor Sánchez Viera.

¿Has oído hablar del acné de Mallorca?

En opinión del doctor Pedro Rodríguez, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional, todo depende del tipo de piel. “Las claras o sensibles tienden a afrontarlo peor, ya que con mayor frecuencia presentan lo que llamamos ‘acné fotoagravado’, es decir, que semanas después de exponerse al sol presentan un brote importante de lesiones”, nos cuenta, y añade un caso curioso: “Existe incluso en pieles muy claras, típicas del norte de Europa, **el llamado acné estival o de Mallorca, cuando después de una exposición solar, a las 12-24 horas aparecen múltiples granitos en todas las zonas expuestas**”. Matiza que por su parte, los cutis más grasos o duros pueden beneficiarse porque el efecto secante del sol compensa el exceso de grasa y mejoran.

Una de las preguntas que más preocupan a las personas con piel de tendencia acneica, es si **se puede producir un 'efecto rebote' cuando acaban las vacaciones**. “En pacientes que mejoran en verano, sí que puede haber después un efecto rebote, hay que comenzar tratamiento específico cuando antes, al igual que recomendamos el resto del año”, nos cuenta el experto de Clínica Dermatológica Internacional. “El motivo es que la exposición al sol es dañina para la piel ya que puede irritarla, quemarla y deshidratarla. Esta deshidratación hace que las glándulas sebáceas ‘trabajen’ más para paliarla, lo que a su vez provoca que el acné vuelva a aparecer tras el verano. Además, en muchas ocasiones, durante la época estival las personas tienden a relajarse, lo que incluye también todo lo relacionado con su cuidado facial, es decir, que como ven una mejoría transitoria dejan de utilizar su tratamiento habitual. También la alimentación se descuida, factor muy importante también ligado a su empeoramiento”, nos explica por su parte el doctor Sánchez Viera.



Los mejores cuidados en vacaciones

¿Cuál debería ser, por lo tanto, su rutina de cuidados diarios en estos meses? Los expertos insisten en que es fundamental limpiar con mayor frecuencia, porque sobre todo hay exceso de sudor o de suciedad, que pueden llegar a obstruir el poro. Tal y como nos explica el doctor Sánchez Viera **es importante seguir una higiene facial con productos adecuados para pieles acnéicas**. “Debe realizarse al menos dos veces al día, por la mañana, para retirar las toxinas y eliminar la grasa que se ha acumulado por la noche, después de la exposición solar y, en caso de acné moderados a severos, antes de ir a dormir”. Además, cuenta que hay que evitar tocar los granos, ya que se producirá una herida, que por la acción del sol, dejará una cicatriz pigmentada. Y es fundamental recurrir a productos no comedogénicos, “como geles, fórmulas *oil free*, que proporcionen hidratación y nutrición a la vez que no la dejan grasa”. Además, el doctor Viera nos explica que hay que seguir con el tratamiento prescrito por el dermatólogo. “En la actualidad, existen tratamientos físicos que pueden ser utilizados durante todo el año, como es el caso de la terapia biofotónica, que consigue eliminar las bacterias causantes del acné, reduce la inflamación de los granos, reduce el tamaño de los poros, normaliza la actividad celular y aumenta la generación de colágeno (lo que reduce las cicatrices)”, nos explica el director del Instituto de Dermatología Integral.

Otra de las preguntas más habituales de este tipo de pieles es cuál debe ser su ‘relación’ con el sol, y si deben optar por cremas solares específicas. “En principio, la recomendación por balance beneficio-riesgo es siempre utilizar fotoprotector para evitar la quemadura”, nos cuenta el doctor Rodríguez, quien insiste, eso sí, en apostar por la textura *oil free*. **Y una última duda: ¿el agua del mar les va bien? Como pasa muchas veces, hay pros y contras.** “Puede ser beneficiosa para las pieles con tendencia acnéica, ya que la sal tiene un efecto antiséptico, exfoliante y astringente (siempre que el agua no esté contaminada). Sin embargo, también puede ser irritante, por lo que es aconsejable que siempre después de un baño en el mar darse una ducha con agua dulce y volver a aplicar las cremas fotoprotectoras”, concluye el doctor Sánchez Viera.