

Acné adulto: cómo eliminarlo (y no tiene nada que ver con el chocolate)

Aunque no lo creas, tiene solución: con el tratamiento tópico adecuado y la prescripción de un retinoide oral (Roacután) acabarás con el acné de forma definitiva.



Antonio Terrón

Paloma Sancho

Actualizado 11/07/2019 10:05

COMPARTIR



Un 15% de las mujeres y un 3% de los hombres padecen brotes de **acné** entre los 30-40 años. Su causa es principalmente hormonal, pero tiene solución. La **doctora Ana María Molina**, dermatóloga en el Hospital Fundación Jiménez Díaz de Madrid y en la Clínica Dermatológica Internacional, nos lo cuenta en vídeo, y advierte de dos factores que lo empeoran; las limpiezas de cutis y el consumo de **azúcar**.

Los brotes de acné adulto aparecen después de los 25 años, incluso en mujeres que no tuvieron acné adolescente, y suelen durar hasta los 30 o los 40 años. La **doctora María Segurado (dermatóloga del Centro Felicidad Carrera)**, apunta que "los desequilibrios hormonales y las irregularidades en el ciclo menstrual son la raíz del problema, pero hay otras causas, como el estrés nervioso, la depresión o la ansiedad (todo ello alteran los niveles hormonales). Se sabe que las glándulas sebáceas y el sistema nervioso tienen una relación muy importante. Toda ansiedad, emotividad o trauma psíquico puede ir acompañado de una seborrea nerviosa. Además, el uso de maquillajes muy cubrientes o muy grasos que taponan el poro, la obesidad o la predisposición genética también influyen", explica.

VÍDEO: CÓMO ELIMINAR EL ACNÉ ADULTO SEGÚN LA DERMATÓLOGA ANA MARÍA MOLINA



Por su parte, el **doctor López Estebaranz** asegura que el acné adulto aparece en la parte inferior del rostro, barbilla, mentón y cuello. "No suele ser severo y solo se manifiesta durante periodos de estrés, hábitos de vida desordenados o por alteraciones de salud, como tener ovarios poliquísticos o haber tomado complejos de vitamina B1, B6 y B12 (por ejemplo, para la ciática). También sabemos que los rayos UVB empeoran el acné y los UVA lo mejoran, por lo que el sol es un arma de doble filo", aclara.

NORMAS EN CASA

1. Limpia tu piel con productos suaves e hidratantes con el fin de que no resequen en exceso y no produzcan tirantez, descamación o dermatitis.
2. Retira muy bien el maquillaje y, tras el lavado, seca a toquitos.
3. La hidratación es fundamental: elige una crema no comedogénica que no obstruya los poros de textura ligera (crema gel).
4. Una vez a la semana, exfolia el rostro con un producto específico y aplica una mascarilla seboreguladora.
5. Las pieles grasas deben complementar los cuidados en casa con visitas al centro de estética. Cada vez que el poro esté obstruido, realiza una higiene facial profesional. Los peelings químicos dermatológicos ayudarán a minimizar y afinar el poro.
6. Incluye en tu dieta mucha fruta y verdura y reduce las grasas de origen animal.
7. No manipules los granos y acude al dermatólogo para que te diga el tratamiento adecuado.