



Experiencias

Claves para mantener tu acné bajo control en otoño

En otoño, las molestias causadas por el acné suelen reactivarse si no somos muy estrictos con las rutinas de cuidados y mantenemos a raya el estrés.

Miguel de Santos | 18 octubre, 2018

La vuelta del verano suele tener como consecuencia un recrudecimiento en los trastornos ocasionados en las pieles con acné. Tras los hábitos veraniegos, conviene volver a retomar una rutina que incluya una vida saludable y volver a centrar la atención sobre las pautas higiénicas que un trastorno de este tipo requiere. Ya sabes que conviene atacar el acné desde el principio y de manera rápida, sin dejar pasar el tiempo. Hemos hablado con el Dr. Alejandro Martín-Gorgojo, dermatólogo, quien nos aclara algunas dudas.

¿Es cierto que en otoño se produce un rebrote de los casos de acné?

El acné puede darse en cualquier época del año. No obstante, es frecuente que haya un repunte de las consultas por este motivo coincidiendo con el inicio del curso escolar, por motivos diversos.

¿Qué factores externos influyen en este rebrote?

Algunas personas pueden tener más acné en otoño en relación con:

- La mejoría relativa que puede experimentarse del acné durante el verano.
- Las exigencias adicionales que supone la vuelta al trabajo, en cuanto a estrés añadido y menos tiempo para seguir hábitos de vida saludables.

¿Qué se puede hacer contra el estrés que provoca esta reacción estacional?

Ajustarse lo máximo posible al ritmo de vida, no olvidar los hábitos de vida saludables y, ante cualquier duda sobre la piel, consultar con el dermatólogo.

¿Cómo manipular los granos?

En ningún caso aconsejamos manipular los granos. Y es que, cuando uno manipula una lesión de acné, especialmente sin las condiciones higiénicas adecuadas, corre el riesgo de:

- Inflamación: La manipulación de una lesión de acné conlleva la atracción de células inflamatorias a la lesión, y la consecuente aparición de rojez, hinchazón y molestias.
- Infección: Esa inflamación puede guardar relación con la colonización de una lesión por microorganismos (especialmente bacterias presentes en las manos). Una infección local puede ser fácilmente solventable si se consulta de forma temprana, pero en ocasiones pueden aparecer abscesos (coleciones de pus) que han de ser tratados quirúrgicamente en consulta o en quirófano.
- Manchas: Toda inflamación puede acompañarse, sobre todo en pieles con facilidad para broncearse, de manchas oscuras o claras (hiperpigmentación o hipopigmentación postinflamatoria).
- Cicatrices: La manipulación puede generar excoiaciones (abrasiones de las capas superiores de la piel), que con frecuencia dan lugar a cicatrices inestéticas.

En el caso de las mujeres ¿maquillaje sí o no?

Siempre y cuando se evite su uso excesivo, pueden emplearse maquillajes *oil-free* (libres de aceites). En maquillaje, menos es más. Hay dejar que la piel respire, quitar siempre el maquillaje y limpiar la cara por la mañana y por la tarde

¿Qué tipo de alimentación es la recomendable?

La dieta dermosaludable coincide con la dieta saludable. Es decir, que no hay que hacer ninguna dieta específica para la piel.

¿Qué hábitos de higiene y de cuidados recomienda?

Para el cuidado de las zonas de piel con acné o tendencia a acné, solemos recomendar una limpieza suave diaria con productos específicos para cada piel y una hidratación con un cosmético *oil-free*. En casos de persistencia de lesiones de acné o brotes frecuentes, es preferible consultar con el dermatólogo: pueden ser necesarios estudios diagnósticos o tratamientos específicos para cada persona.

Por otro lado, hacer deporte, beber agua suficiente y darse un respiro por las mañanas son gestos necesarios para una vida saludable; dormir suficiente (son necesarias 7 hora y media para regenerarte).

La práctica de meditación saca tus aspectos positivos cuando te sientas aislado, pequeño, o notes que te falta confianza en ti mismo.

La gama Eucerin que te ayuda

Eucerin, con más de 100 años de experiencia en el cuidado médico de la piel, lanza su gama **Eucerin DermoPure Oil Control**, con productos nuevos y mejorados para la piel con impurezas y propensa al acné. Los productos de la gama también reducen y previenen eficazmente las marcas y cicatrices producidas por el acné y calman las irritaciones con resultados visibles en solo dos semanas.

La gama **Eucerin DermoPure Oil Control** está compuesta por 6 productos para la higiene y el tratamiento de las pieles grasas y con acné con una combinación altamente innovadora de ingredientes como el ácido salicílico y el Licocalcon A: El ácido salicílico tiene efectos antibacterianos y comedogénicos, lo que reduce eficazmente las imperfecciones y evita que aparezcan nuevas imperfecciones. Y el Licocalcon A previene la micro-inflamación.

El nuevo Eucerin Dermopure Oil Control consigue resultados visibles en dos semanas en el tratamiento de las pieles con tendencia acnéica.

Reto acné 14 días

Eucerin ha desarrollado un programa de 14 días para ayudar a las personas que sufren acné a mejorar sus hábitos de vida y sus rutinas diarias para luchar contra el acné y mejorar sus síntomas. Un programa basado en una buena nutrición, la práctica de ejercicio diario y un correcto abordaje del estrés y de los agentes externos que pueden interferir en el buen estado de la piel, como el uso inadecuado de medicamentos, consumo del tabaco y alcohol, una inadecuada higiene facial diaria.

En este programa, que se encuentra disponible en un microsite que Eucerin pone a disposición de sus consumidores, se podrá encontrar consejos sobre alimentos adecuados para mejorar el estado de la piel, ejercicios de control mental y meditación, deporte y ejemplos de rutinas y tips diarios que ayudarán a la piel a estar sana.

Más información sobre el acné en: <https://www.retoacne.es>

Con el asesoramiento del Dr. Alejandro Martín- Gorgojo, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional