

Acne

¿Que es? | ¿Como eliminarlo?



Causas, Mitos y Curas

Que es
y
Cómo Eliminarlo

Causas, Mitos y Curas

Descargo de responsabilidad

Aunque esta guía tiene la intención de proporcionarle la información que necesita para combatir el acné, es altamente recomendable que consulte a un médico antes de comenzar cualquier forma de tratamiento para su acné.

Si tienes efectos secundarios como resultado de la siguiente información, consulte a un médico inmediatamente.

Yo no soy médico, y esto se proporciona con fines informativos únicamente.

Tabla de contenidos

Capítulo 1 - ¿Qué es el acné

Capítulo 2 – Mitos sobre el acné

Capítulo 3 - Para los padres de los adolescentes con acné

Capítulo 4 - Que realmente causa el acné

Capítulo 5 - Tipos de acné

Capítulo 6 - El acné severo

Capítulo 7 - Remedios Naturales para combatir el acné

Capítulo 8 - Remedios contra el acné

Capítulo 9 - En cuanto a las prescripciones

Capítulo 10 - Opciones quirúrgicas

Capítulo 11 - El camino a seguir después del tratamiento

Capitulo 12 - La prevención del acné

Conclusión.

Capítulo 1:

¿Qué es el acné?

Ciertamente, la mayoría de nosotros sabemos lo que es, simplemente porque hemos tenido que vivirlo en un momento u otro en nuestras vidas. Técnicamente, el acné es causado por el bloqueo en los folículos pilosos (esos pequeños agujeros minúsculos en la piel de la cual el pelo crece).

Piensa en ello como una tubería bloqueada - finalmente, las cosas están atascadas y a su vez están obligadas a salir de allí, y cuando eso sucede, una espinilla o punto blanco aparece en la superficie de su piel. Ahora no necesitas saber mucho más que eso en realidad, los tipos reales de la obstrucción en una jerga médica solo te confundirán.

Pero, en caso de hablar de una definición, es necesario decir que: El acné es un término dermatológico, que incluye los poros obstruidos, espinillas y bultos o quistes que se producen en la cara, cuello, pecho, espalda, hombros y brazos.

El acné cumple un ciclo tal como lo hiciese una enfermedad, simplemente que no provoca dolor. La aparición de cicatrices y su vista poco atractiva, son las consecuencias que verdaderamente molestan a quien padece de acné. También podemos decir que definitivamente puede causar problemas de auto estima en la mayoría de la gente.

Se presenta con mayor frecuencia en adolescentes, El 85% de los adolescentes se ven afectados por el acné, pero en realidad, no se limita a ningún grupo de edad, afecta incluso a los adultos en sus cuarenta.

Por supuesto, la mayoría de las personas afectadas siguen con sus vidas sin secuelas del acné y olvidando esa etapa de sus vidas, pero para algunos otros, es simplemente el comienzo de lo que podría ser una interminable batalla.

Esta enfermedad tiene muchas variedades, y aunque ninguna de ellas pone en peligro la vida, los casos más graves de acné pueden ser desfigurantes, dejando cicatrices permanentes en áreas afectadas.

Los cambios físicos en los tejidos del cuerpo - o lesiones - que causa el acné se describen en cinco maneras: comedones, pápulas, pústulas, nódulos y quistes. Además, estos términos denotan el rango o la severidad de cada uno de ellos. Como comedones (también conocidos como puntos negros y puntos blancos) en un extremo y nódulos o quistes en el otro.

Como se indicó anteriormente, el acné es más común entre los adolescentes, especialmente afecta a los de edades comprendidas entre 12 y 17. Por lo general, estos casos son leves y en ellos el acné, se eliminan con los tratamientos de venta libre-y el acné desaparece casi a los veinte años de edad.

También hay que señalar que, aunque el acné afecta tanto a las niñas y niños por igual, hay algunas diferencias. Los hombres jóvenes son más propensos a tener acné severo y a largo plazo, mientras que las mujeres pueden tener acné intermitente o recurrente hasta la edad adulta, debido a los cambios hormonales y por el uso de cosméticos.

Ahora que hemos resumido que es el acné, podemos pasar al siguiente tema en este libro. Este sería una guía para tratar el acné: qué tipos de acné hay, cómo tratarlo, y los mitos actuales que circulan sobre él.

La esperanza es que el lector llegue a adquirir una comprensión más clara sobre el acné y sus diversas formas. Cómo se puede combatir y reducir su impacto sobre las vidas de quienes lo padecen.

Esta no es una guía exhaustiva sobre el tema ni es un diario clínico, pero es por lo menos, una introducción y una fuente informativa sobre qué hacer con el acné, sus causas y posibles curas.

¿Qué causa estos bloqueos?"Nadie sabe a ciencia cierta."

Uno de los factores que se sabe que afecta el acné es la genética, es decir, es al menos una parte hereditaria. Así que si vienes de una familia con una larga historia de tener acné, tus hermanos y

demás tenían el acné... bueno, es probable que tengas acné (si todavía no lo has padecido).

Las hormonas también juegan un papel muy importante, por lo que los adolescentes tienen una tasa tan alta de tener acné en su pubertad. Del mismo modo, los ciclos menstruales también tienen actividad hormonal similar, y son otra de las causas de su aparición.

Como veras no hay nada que puedas hacer con cualquiera de estos factores que producen el acné. Quiero decir, no puedes cambiar tu composición genética, y mucho menos podrás controlar tus hormonas sin una muy poderosa (y peligrosa) droga...

Entonces es momento de concentrarnos en otros factores ¿Hay otros factores que producen acné? Por supuesto. Algunos de ellos son:

- _ La exposición a ciertos compuestos químicos,

- _ El uso de anfetaminas (un tipo de fármaco) y de otros medicamentos de manera constante.

- _ El estrés, se ha demostrado que causa el acné.

- _ La dieta, esta está constantemente vinculada con el acné, y sin bien tiene poca evidencia de que sea un factor real que provoca el acné, tampoco podemos decir que no existe ninguna relación en absoluto ... pero nadie está realmente un cien por ciento seguro.

Como sabrás existe mucha incertidumbre en torno a las causas del acné. Por esta misma razón, no hay mucha seguridad en torno a la *eficacia* de casi todos los tratamientos para el acné que existen hoy en día.

De hecho, y sólo una cosa puede decirse con seguridad y es que, contrariamente a la creencia popular el pasado, el acné definitivamente *no* es causado por la suciedad.

Aunque en un momento en el pasado, la mayoría de la gente común creía que la suciedad podría causar los bloqueos que provocan la aparición de los puntos negros y blancos, ahora se sabe a ciencia cierta, que los bloqueos de la piel son mucho más profundos y no podrían verse afectados por la suciedad externa.

Lo más importante es que el acné *puede* ser tratado. Si bien no existe una cura universal que funcione para todo el mundo igual, hay muchos tratamientos que han funcionado.

Por lo tanto, todo lo que tiene que hacer es encontrar el tratamiento que mejor funcione para ti, y entonces podrás decirle adiós al acné

Capítulo dos:

Los mitos sobre el acné

Muchos de los problemas que enfrentan aquellos que están tratando de lidiar con el acné son la gran desinformación que hay sobre las causas del mismo.

A pesar de las numerosas fuentes válidas de información sobre el acné que están disponibles ahora, estos mitos persisten y se transmiten por la palabra y van de boca en boca, y llegan así a los que tienen la mala suerte de sufrir la enfermedad.

En lugar de buscar soluciones y tratamientos para aliviar los síntomas, los problemas se han agravado por malos entendidos y falsas curas. Los tratamientos basados en estos mitos pueden tener menos de resultados efectivos y con frecuencia pueden hacer más daño y llegar a provocar acné severo.

Por la gran influencia que estos mitos pueden tener en la comprensión del acné en general y los tratamientos existentes, sería prudente comenzar con una breve descripción de algunos de los mitos más comunes que están ahí fuera, y disipar así la desinformación con la verdad sobre ellos.

→ Mito # 1: El acné es causado por la falta de higiene.

No importa con qué frecuencia, cómo ritualmente, te frotes la cara y otras zonas afectadas por el acné, no cambiarán en nada tu estado actual y lo que es peor puede crear nuevos problemas.

De hecho, este tipo de régimen riguroso de lavado frecuente, puede irritar la piel y hacer que el acné empeore, en vez de mejorar. Aunque puedes haber oído hablar a los bien intencionados padres o alguna persona mal informada, el acné no es causado por la falta de higiene.

Esto no quiere decir que la higiene no es importante. De hecho, una buena higiene puede ayudar a reducir los efectos del acné, si se utiliza junto con productos para el tratamiento del acné.

En lugar de frecuentes y duros lavados, por lo general se recomienda lavar la cara dos o tres veces al día con jabón suave y luego secarla suavemente, con pequeños golpecitos.

→ Mito # 2: El acné es causado por la dieta.

"No comas chocolate, que te dará las espinillas!" "Dicen que el consumo de alimentos grasos puede darte granos." La mayoría de todos nosotros hemos escuchado estas y otras declaraciones similares, ¿verdad?

Lo que están diciendo, en efecto, es que lo que come puede causar acné. Pero, esto no es verdad. Es un mito, uno de los más populares en realidad, sobre las causas del acné.

Una amplia investigación científica que se ha llevado a cabo, en busca de posibles correlaciones entre la dieta y las causas del acné, y no se ha encontrado nada concluyente.

Sin embargo, cada uno de nosotros es diferente. Algunas personas notan que los brotes son peores después de comer ciertos alimentos - y los tipos de alimentos son diferentes en cada persona.

Por ejemplo, algunas personas pueden notar brotes después de comer chocolate, mientras que otros no tienen ningún efecto con el chocolate.

En su lugar, se dan cuenta de brotes que ocurren después de que beben mucho café o la cafeína.

Estos son sólo ejemplos, pero podría valer la pena la partida. Si hay algún tipo de alimento o bebida que pudiera influir en su acné, y luego eliminarla y ver si eso ayuda.

→ Mito # 3: El acné es causado por el estrés.

El estrés no es una causa directa del acné, pero es cierto que algunos tipos de estrés pueden causar que el cuerpo produzca una hormona llamada cortisol, que puede irritar el acné existente.

Indirectamente, algunos medicamentos que tomamos para aliviar o controlar el estrés extremo o problemas emocionales, como la depresión, pueden ser factores en la producción de acné.

De hecho, algunos medicamentos dicen tener la aparición del acné como un posible efecto secundario.

→ Mito # 4: El acné desaparece por sí solo.

Esto por lo general no es cierto, el acné requiere tratamiento para ser solucionado.

Con la selección de productos para el tratamiento del acné disponibles en la actualidad, no hay ninguna razón para no investigar y encontrar el tratamiento que tenga los mejores resultados para los afectados.

En algunos casos, el dermatólogo debe ser consultado y ver que formas de tratamiento pueden llevarse a cabo.

→ Mito # 5: El bronceado aclara la piel.

De hecho, esto tiene el efecto contrario. Al principio puede parecer que la última sesión en la cama de bronceado o tomar el sol, ha mejorado tu cutis, pero en realidad esto tan sólo puede haber enmascarado o cubierto el acné.

Es cierto que el sol puede volver la piel más seca o irritarla y esto a su vez puede conducir a más desgloses. Por otra parte, si te bronceas, asegúrate de utilizar un protector solar que no contenga aceites y ni otros productos químicos que pueden obstruir los poros y causar que el acné empeore.

→ Mito # 6: Si haces estallar los granos harás que desaparezcan más rápido

Una vez más, aunque esto parece ser cierto, es otro mito. En lugar de acelerar el proceso de sanación, esta acción de hecho, prolonga y agrava la situación.

Al hacer estallar la cabeza blanca causada por las bacterias en el interior, solo empujas más profundamente en la piel el grano, esto permite una mayor infección y en última instancia conduce a la cicatrización.

→ Mito # 7: Sólo grupo de adolescentes sufren de acné.

La verdad es que alrededor del 25% al 30% de todas las personas de edades comprendidas entre 25 a 44 tienen acné activo. Así que la idea de que el acné es sólo un problema para los adolescentes es otro mito.

Después de cubrir estos mitos, es importante señalar, que estos no

son todos los mitos que están ahí fuera, que circulan en las revistas populares de salud y en Internet. Hay docenas más de mitos dando vueltas por allí.

La razón de su inclusión en este libro es ayudar al lector, comprender que el tema del acné se ha vuelto más complicado.

Puedes ser por las nuevas fuentes de información, las buenas como las malas, que están disponibles y con las que hay que tener mucho cuidado al realizar una investigación sobre el tema.

Capítulo 3

A los padres de los adolescentes con acné

El acné ha afectado a todos nosotros en un momento u otro de nuestra vida. Si eres un padre con hijos adolescentes recordarás lo fea que es la adolescencia, cuando la etapa del acné se hace presente.

El acné puede afectar a la propia imagen de tu hijo, así como la vida social en general y en casos graves, puede conducir a la depresión y el aislamiento.

Debes dejarle saber a tu hijo adolescente, que están disponibles algunos tratamientos y que estás dispuesto a ayudarlo con su acné.

Hablando de tus propias experiencias puedes ayudar a que entienda que todos pasamos por dicha etapa. Y así posiblemente, le darás una perspectiva más amplia de la condición.

Incluso si ellos no quieren hablar de eso, como tratar el acné es una de sus principales preocupaciones. Por lo tanto, comprende que lo único que tu hijo adolescente quiere saber es como quitarse el acné.

Como adultos, sabemos que el acné no va a durar para siempre, por lo general desaparece en el tiempo y no quedan secuelas si se le da atención y tratamiento adecuado.

Sin embargo, esto es sólo un pequeño consuelo para los adolescentes que están sufriendo actualmente de la vergüenza y la incomodidad de brotes de acné.

Hablar con tu hijo adolescente sobre el acné puede ser difícil ya que pueden sentirse avergonzados por su apariencia y que intenten fingir que no es un problema. La clave es ser de apoyo y comprensión.

Al mismo tiempo, los padres deben ser más que un apoyo moral para sus hijos. También tienen que ser una fuente de información y asesoramiento acerca de cómo tratar el acné. Por ello es

fundamental que busques asesoramiento para poder transmitirles seguridad.

Una de las maneras más efectivas es aprender tanto como sea posible sobre los diferentes tipos de acné y cómo se puede tratar, es simplemente de compañero en el recorrido de esta etapa.

Si vas junto a él, en este largo camino, puedes darle una orientación más efectiva cuando se enfrentan a decisiones relacionadas con su tratamiento del acné.

Será capaz de ayudarlo en la selección de medicamentos para el acné y tal vez determinar si es o no es el momento adecuado para consultar a un dermatólogo.

No asumas que sólo por haber tenido acné cuando eras adolescente, sabes todo sobre él. Las cosas han cambiado desde entonces. Los avances en la investigación científica sobre cuestiones relacionadas con el acné continuamente están descubriendo y proporcionando información nueva.

Además, los nuevos medicamentos, así como nuevos métodos de tratamiento del acné, se han desarrollado para que las condiciones del acné más comunes se puedan remediar rápidamente.

Debido a que hay tal variedad de enfoques, a sabiendas de lo que está disponible te ayudará a decidir cuál es la mejor opción para tu hijo. Busca siempre estar informado para que él se sienta seguro.

Capítulo 4

Causas del acné

Es preciso indicar, desde el principio, que la causa exacta del acné es desconocida. A pesar de la investigación sin fin que se ha hecho hasta la fecha, nada ha sido aislado como una causa principal para el desarrollo del acné.

Aun así, los médicos y los investigadores ha podido llegar a algunas conclusiones en cuanto a qué tipo de factores de riesgo están involucrados y en última instancia, contribuyen al desarrollo del acné.

Según algunos investigadores, las causas principales son las hormonas y la genética, pero esto no puede darse como una aseveración para todos los casos.

No, en algunos casos, factores como la medicación, los tipos de cosméticos y ciertos aspectos de la higiene personal (es decir, métodos de limpieza de la piel) son más propensos a crear las condiciones para la formación del acné.

El Medio Ambiente, también puede ser un catalizador. Los que trabajan con productos químicos o que están expuestos a aceites y grasas, tienen una mayor probabilidad de contraer el acné, porque ese tipo de material pueden obstruir los poros.

_ Hormonas

Con el inicio de la pubertad, el cuerpo humano comienza a producir las hormonas llamadas andrógenos u hormonas sexuales masculinas, cada vez mayor en los niños y las niñas. Estos andrógenos causa de la ampliación y la sobre-estimulación de las glándulas sebáceas que se encuentran en los folículos pilosos o poros de la piel.

El sebo o aceite que las glándulas sebáceas producen se mezcla con células de piel muerta y las bacterias en la superficie de la piel y esto bloquea los poros. Dentro de los poros bloqueados, las

bacterias se multiplican y causan la inflamación. Todo esto conduce las lesiones que se asocian con el acné.

Los adolescentes son las víctimas más comunes del acné, únicamente a causa de los cambios hormonales asociados con la pubertad. Las cifras actuales indican casi el 85% de las personas desarrollan acné en algún momento entre las edades de 12 y 25.

También es importante señalar que los cambios hormonales asociados tanto con el ciclo menstrual, el embarazo, e incluso la menopausia, han demostrado ser culpables de la creación del acné.

Además, cuando las mujeres están a principio o fin de su uso de control de la natalidad, las fluctuaciones hormonales que se manifiestan en este momento pueden causar acné en algunas de ellas.

Por otra parte, las fluctuaciones en las hormonas de los adultos, tanto hombres como mujeres, pueden causar alzas en la producción de sebo en las glándulas sebáceas. Esto abre todo el abanico de las personas propensas al acné, debido a los cambios hormonales.

_ Genética

Otro factor es la herencia o la genética. Muchos investigadores ahora creen que la tendencia a desarrollar acné puede ser heredado de los padres.

En estudios llevados a cabo por un número de científicos, se han encontrado vínculos entre los que actualmente sufren de acné y la presencia de acné en su historia familiar.

En sentido estricto, sin embargo, el acné no es una enfermedad hereditaria, por lo menos no en el sentido médico de la palabra. Pero también es cierto que el acné es mucho más común en niños de padres que han tenido, o todavía tienen acné, que en aquellos que no lo han padecido.

Si bien la investigación sigue en curso, no hay duda de la investigación continuará para producir nuevos resultados y tal vez, las causas más profundas podrían ser descubiertas.

_Medicamentos. Como se dijo antes, los efectos secundarios de ciertos medicamentos pueden causar acné.

Algunos ejemplos son los que pueden incluir: barbitúricos, antidepresivos, medicamentos contra la ansiedad, el litio y ciertos tipos de esteroides.

_Cosméticos: En el caso de ciertos productos cosméticos, sus ingredientes pueden afectar la estructura de los folículos del cabello y conducir a un exceso de producción de sebo, que a su vez obstruye los poros.

_Limpieza abrasiva: los productos astringentes para la limpieza facial, pueden secar la piel y también hacen que el cuerpo haga una sobreproducción de sebo para compensar.

El uso de exfoliantes fuertes puede dañar los puntos existentes y propagar la infección.

_Otros factores

También hay una serie de otros factores que pueden causar que el acné existente estalle y cree más problemas.

Una pequeña lista de algunos de estos factores, se incluye en las páginas siguientes, para que nuestra imagen del acné se vuelva más clara y podamos así, obtener una mayor comprensión de las causas y los elementos que hacen de este trastorno una cosa tan incómoda y desagradable de soportar.

_La presión ejercida por los cascos o sombreros, mochilas, ropa ajustada.

Si hay una presión contra la piel, como es el caso cuando se usan gorras y cascos, o cuando una mochila está presionando sobre los hombros, entonces el potencial de irritación y erupciones del acné es real.

_Irritaciones por el medio ambiente

Si una persona trabaja en un garaje o en una fábrica, ciertas sustancias químicas presentes en estos entornos pueden causar brotes de acné.

Los aceites, por ejemplo, cuando se ponen en contacto con la piel durante un largo período, pueden obstruir los poros, o por lo menos irritar la piel.

La contaminación ambiental puede tener el mismo efecto sobre la piel, obstruyendo los poros y la creación de las infecciones.

_ Cuidado de la piel

El apretar las espinillas y / o puntos blancos, puede causar que la infección se adentre más en la piel y esto provocara que se produzca la cicatrización.

_ Dieta

Aunque hay alimentos que en realidad han sido vinculados a la causa del acné, se comprueba que ciertos alimentos pueden ser responsables de los estallidos del acné.

Capítulo 5

Tipos de acné y como tratarlos

Por lo que sabemos, los tratamientos del acné, no tienen resultados garantizados. Pero, también sabemos que *pueden* funcionar, así que por lo pronto debes comenzar a buscar el tratamiento adecuado para tu propio acné.

La única forma real de hacerlo es intentar muchas cosas diferentes, hasta que encuentres uno que funcione para ti. Es por eso que, ahora mismo, tienes que estar absolutamente seguro acerca de tu siguiente acción.

Dependiendo de qué tan leve o grave es el acné, tendrás diferentes tipos de tratamientos que puedes probar. Lo que es importante es no juzgar a los tratamientos, y no desanimarse si no funcionan para ti.

En pocas palabras, si vas a intentar con sólo un tratamiento, entonces estarás limitando tus posibilidades de curar tu acné. Debes probar hasta encontrar el que realmente funciona en tu caso.

La lucha contra el acné es exactamente eso: una lucha. Y el rasgo que mejor te servirá a lo largo de esta batalla para eliminar por completo el acné, es la perseverancia. Si puedes atenerse a ella, y seguir tratando de deshacerse de tu acné, con el tiempo, *tendrás* éxito.

Por supuesto, a veces esto puede parecer mucho más fácil decirlo que hacerlo. Por ello es que no debes darte por vencido. Es natural sentir dudas, o resignarse, pero lo mejor que puedes hacer es mantener el ojo en el objetivo.

Al final del día, mientras estas luchando para librarte del acné, probablemente te sentirás mucho mejor contigo mismo. Por ello es que sin duda, vale la pena luchar.

Mantén ese pensamiento con firmeza en tu cabeza, y recuerda siempre que el próximo intento, el siguiente tratamiento podría ser el que funcione para ti y así lograras deshacerte del acné.

Basta ya de charla, comencemos a analizar los diferentes tipos de tratamientos que se ha demostrado que funcionan.

Tipos de acné

_ El acné vulgar

El acné vulgar es otro nombre para el acné común. Este es el tipo de acné que afecta principalmente a los adolescentes, pero puede persistir y agravarse a medida que se llega a la edad adulta.

Esta clase de acné es caracterizada por las siguientes lesiones:

Puntos blancos: se producen cuando un poro está completamente bloqueado, atrapando el sebo, las bacterias y las células muertas de la piel, causando una apariencia blanca sobre la superficie. Estos puntos blancos, tienen una vida útil más corta que las espinillas.

Puntos negros: se producen cuando un poro está parcialmente bloqueado, dejando un poco de sebo atrapado, bacterias y células muertas de la piel para drenar lentamente a la superficie.

El color oscuro asociadas a su aparición no es causado por la suciedad. Más bien, es una reacción propia de pigmento de la piel, la melanina, que reacciona con el oxígeno en el aire.

Como un punto blanco tiene un ciclo de vida corto, un punto negro es una estructura más firme, y, a menudo puede tomar mucho tiempo para borrar.

Pústulas: es similar a un punto blanco, pero se inflaman y aparecen como un círculo rojo con un centro blanco o amarillo. (Esto es lo que comúnmente se llama una "espinilla").

El acné vulgar se puede distinguir del acné severo por la presencia de nódulos y quistes:

Nódulos: A diferencia de las lesiones mencionadas anteriormente, el acné nodular consiste en manchas de acné que son mucho más grandes, pueden ser muy dolorosas y, a veces pueden durar meses.

Los nódulos son protuberancias grandes y duras debajo de la superficie de la piel. La cicatrización es común. Por supuesto que no debes tratar de exprimir una lesión de estas.

Puedes causar un trauma severo en la piel y la lesión puede durar muchos meses más, de lo que normalmente duraría si la dejas sin tocar.

Los quistes: un quiste del acné suele ser similar en apariencia a un nódulo, pero la diferencia es que este se llena de pus. Generalmente es descrito como que tiene un diámetro de 2 pulgadas o más, y suele ser muy doloroso.

Una vez más, la cicatrización es común con el acné quístico. Exprimir un quiste del acné puede causar una infección más profunda y más dolorosa. También aquí la inflamación durará mucho más tiempo que si dejas pasar su proceso solo.

Acné del adulto: es una forma de acné vulgar que puede afectar a adultos mayores de 30 años de edad. Los que no tenían problemas con el acné en la adolescencia se han encontrado que están teniendo brotes.

Debido a que el acné se asocia normalmente con las fluctuaciones hormonales que ocurren durante la pubertad, su aparición en un adulto debe ser investigado para determinar las causas subyacentes - especialmente si se aparece por primera vez en la edad adulta.

Los siguientes son por lo menos tres razones por las que el acné aparece después de 30 años de edad:

→ A menudo, el acné que uno tenía como un adolescente reaparece más tarde en la edad adulta. No siempre está claro por qué sucede esto, pero es una de las razones de su presencia en los adultos.

→ En las mujeres, el acné a menudo vuelve a aparecer durante el embarazo, donde no se había producido ninguna actividad durante

meses, incluso años. Esto también podría ser cierto en el caso de la mujer durante su período menstrual.

→ En tercer lugar, el acné puede aparecer en adultos como primera vez, en aquellos que nunca han tenido antes. Ahora con esta tercera razón, podría ser más obvio que algo raro está pasando y puede ser que sea prudente hablar con un dermatólogo o al menos su médico de cabecera.

Con algunas de las razones establecidas, podemos mencionar algunas de las posibles causas del acné del adulto:

→ Medicamento. Como se ha indicado anteriormente, algunos medicamentos pueden provocar acné. Esteroides anabólicos, medicamentos antiepilépticos, antituberculosos, drogas como la isoniazida y rifampicina, el litio y los medicamentos que contienen yodo.

→ Presión crónica sobre la piel. Tanto roce de usar un casco o llevar una mochila, tal presión contra la piel puede provocar erupciones. (Ver mecánica del acné)

→ Uso de productos químicos industriales. El trabajo en ciertos tipos de ambientes industriales puede causar síntomas similares al acné o incluso cloracné, una enfermedad cutánea, de origen profesional, producida por la exposición prolongada a productos químicos como las dioxinas cloradas.

→ Los cambios metabólicos. Con los cambios en el equilibrio hormonal del cuerpo, tales como los presentes durante el embarazo o la menstruación, puede producir acné en los adultos.

_ La rosácea. Aunque a menudo se confunde con el acné, la rosácea, de hecho, no es acné. Esta afecta a miles de personas sólo en los EE.UU., sobre todo los mayores de 30 años de edad.

Por lo general, aparece como una erupción roja en las zonas de las mejillas, nariz, frente y barbilla. Este enrojecimiento es acompañado a menudo por golpes, granos y manchas de la piel - que la razón es tan comúnmente confundida con el acné.

Por otra parte, este enrojecimiento también está relacionado con el hecho de que la sangre se concentre en las zonas afectadas. Se ha demostrado que es más frecuente en mujeres que en hombres, pero a menudo si se encuentra en los hombres tiende a ser más grave.

Nota importante: Si estás buscando el tratamiento y crees que puede ser en realidad rosácea, tienes que ser consciente de que los tratamientos difieren bastante de los que se utilizan en el cuidado del acné vulgar.

→ Mecánica del acné. Esta forma de acné es causada por fuerzas mecánicas externas como la presión constante, la fricción constante y repetida, la piel cubierta, y el calor.

Para los interesados en el deporte, en el ejército o en puestos de trabajo de alta actividad, esto no es nuevo, porque es la condición común en muchos atletas y en las profesiones en las que factores como la ropa ajustada o restrictiva se usa por largos períodos de tiempo.

Este tipo de trabajos pueden incluir ciertos puestos en fábricas, donde un empleado puede estar ocupado con las tareas repetitivas que pueden irritar la piel.

Para los soldados que deben llevar los uniformes la mayor parte del tiempo y pueden llevar una mochila con correas que pican en la piel. Además la fricción que causa con cada paso, las correas de las armas con el cuerpo, también puede convertirse en un problema real.

Los soldados que operan en los lugares de temperatura extrema, a menudo también pueden sufrir complicaciones con el acné existente por causa de inflamación y más erupciones.

Otros ejemplos de las posibles causas pueden ser:

- El uso de bandas para la cabeza, estas pueden frotar la frente e irritar la piel
- El tipo de fricción causada por el contacto físico con instrumentos musicales durante largos períodos de tiempo.
- El uso de ropa ajustada, si se trata de pantalones de mezclilla o tipos de ropa interior hecha con materiales sintéticos son causantes de irritaciones.
- Incluso las correas del sujetador si, por casualidad, estas están sobre la piel y pueden dar picazón.

_ Acné cosmético. A menudo las mujeres que usan regularmente cosméticos, descubren que se están produciendo rupturas en la frente o en las mejillas. Puede ser lo que se llama cosmética del acné. Esta forma de acné es causado generalmente por el tipo de cosméticos que una persona está usando.

_ Pomada del acné. Cuando realizamos cambios de peinado, podemos producir esta clase de acné. No es raro que los adolescentes y por qué no algunos adultos jóvenes tengan la necesidad de adoptar nuevos estilos.

Pero, a veces un nuevo estilo requiere el uso de un cosmético fuerte, llamado pomada o gel. Esta pomada se utiliza generalmente cuando un corte de pelo requiere que el cabello rizado se vuelva lacio y la necesidad de que el pelo se moldee en varias formas.

Uno de los efectos indeseables del uso de la pomada puede ser pomada acné. La pomada del acné se produce en el cuero cabelludo, frente y sienes, donde este producto entra en contacto con la piel.

La mayoría, si no todas, las pomadas entran en la categoría de cosméticos comedogénicos – es decir provocan la obstrucción del

poro -. El aceite pesado que es utilizado en estas pomadas, puede obstruir la piel, creando las condiciones para la formación de comedones.

Además, algunas de las otras sustancias químicas que se incluyen en estas pomadas pueden irritar la piel, lo que contribuye a la inflamación de la misma.

_ excoriada. El término significa rayar o desgastar la piel. Ahora, cuando llevamos este término en el contexto de acné, hablamos de acné excoriado. Este tipo de acné se define por el comportamiento de la persona que sufre del mismo.

Cuando una persona obsesiva tiene picos y raspaduras en cada espinilla y manchas en la piel, se dice que tiene un acné excoriado.

Debido a la naturaleza excesiva de la atención prestada a la piel por la víctima, se puede producir una irritación profunda que a su vez puede dar lugar, a la formación de cicatrices.

Aunque puede parecer como una forma suave de acné, sin pústulas o nódulos, para la persona que trate con él, esta condición puede ser intolerable.

Esta necesidad casi psicológica, para deshacerse de las lesiones de la piel o una mancha, puede llegar a ser muy perjudicial. Por lo tanto, se recomienda que un dermatólogo sea quien lleve el tratamiento.

_ Acné infantil. Esta forma de acné se produce en los recién nacidos y se concentra en la nariz y las mejillas. Es causada por los cambios hormonales que se han producido desde que se estaba desarrollando el feto en el útero. Por lo general, el acné desaparece en cuestión de semanas sin tratamiento.

Sin embargo, el acné infantil tiene un aspecto serio que debe ser considerado. Si la limpieza sencilla con un jabón suave y agua, no logra borrar el acné, tendrá que comenzar a utilizar un agente tópico suave

(como un formulario de receta de peróxido de benzoilo para los niños) para ayudar a la situación actual y evitar cicatrices.

Siempre es necesaria la opinión de un dermatólogo.

Lo que hay que tener en cuenta:

→ Historia Familiar. La genética podría ser un factor en el desarrollo del acné en el bebé. ¿Los padres del niño o hermanos tienen acné o lo hicieron en el pasado?

→ La primera producción de hormonas. Puede ser que el bebé tiene una condición que causa la producción temprana de las hormonas sexuales - especialmente andrógenos, que están relacionadas con el acné.

Si este es el caso, la ayuda y asistencia médica debe ser buscada para evitar problemas en el desarrollo del niño.

→ El crecimiento y anomalías del desarrollo. El acné en una etapa tan temprana en la vida del niño puede indicar problemas de desarrollo que podrían no aparecer hasta más tarde. Un pediatra debe ser consultado para saber si esto podría ser una posibilidad.

→ inducido por medicamentos o erupciones acneiformes. Podría ser que el niño ha estado expuesto a ciertos medicamentos que pueden causar lesiones de acné o acneiformes. Ejemplos de estos fármacos son los que incluyen los corticosteroides y los que contienen yodo.

Capítulo 6

El acné severo

Hay por lo menos cuatro tipos de acné que son reconocidos por muchos dermatólogos y otros en el campo de la medicina, como severos con respecto al tipo de lesiones que produce en el cuerpo y los efectos a largo plazo que puede tener para la víctima, como por ejemplo cicatrices.

Este acné extremo no solo afecta al cuerpo, sino que además puede afectar cada aspecto de la vida de una persona.

El dolor y la angustia de hacer frente a estas formas potencialmente desfigurantes del acné son en verdad, desesperantes, sin exagerar.

Pero esto no tiene en cuenta los aspectos emocionales y psicológicos que pueden reducir la calidad de vida, eliminar por completo la vida social y destruir permanentemente la autoestima.

→ El acné conglobata

El acné conglobata es la forma más severa del acné vulgar. Esta forma de acné extrema, por lo general se caracteriza por la aparición de nódulos grandes y numerosos, junto con puntos negros.

Debido a las lesiones que puede ulcerarse, pueden causar graves daños e irrevocables - incluso cicatrices deformantes - a la piel. El acné conglobata se encuentra comúnmente en la cara, pecho, espalda, glúteos, brazos y muslos.

La edad de aparición de este tipo de acné es por lo general entre 18 y 30 años de edad y es más probable de obtener esta condición para los hombres, de lo que es para las mujeres.

También hay que señalar que el acné conglobata puede permanecer activo durante muchos años, en estado latente hasta que algo hace que resurja. Como ocurre con todos los tipos de acné, la causa del acné conglobata no se conoce.

→ El acné fulminante

Este tipo de acné severo es en realidad un inicio abrupto de acné conglobata que normalmente afecta a los hombres jóvenes. Los síntomas de la noduloquístico severo, a menudo acné con úlceras, son evidentes.

Como en los casos normales de las lesiones del acné conglobata, este también puede cubrir grandes porciones de las extremidades y la región facial, incluyendo las cicatrices deformantes que pueden llegar a desarrollar.

Sin embargo, lo que hace que el acné fulminante sea único es que también incluye los síntomas de fiebre, dolor de las articulaciones, (especialmente las rodillas y las caderas), y diversos grados de pérdida de peso que dependerán de cada persona.

→ Gram-negativos foliculitis

El foliculitis Gram-negativo es una forma de acné extremo causado por una inflamación de los folículos que es causada por una infección bacteriana.

Esta condición se caracteriza por pústulas y quistes. Se ha determinado en algunos casos de la enfermedad que su desarrollo se debe a una complicación como resultado de un tratamiento con antibióticos a largo plazo del acné vulgar.

La razón de que esta forma de acné se llama "gram-negativos" se relaciona con el hecho de que el programa es un tipo de mancha azul utilizado para las pruebas de laboratorio para el organismo microscópico. Las bacterias que no se tiñen de azul se refieren como "gram-negativos."

Al igual que otras formas de acné extremo o severo, foliculitis gram-negativas es una condición rara, y no sabemos si es más común en hombres o mujeres, ya que se ha documentado en los dos.

→ Pioderma facial

Este tipo de acné severo afecta sólo mujeres, generalmente entre las edades de 20 a 40 años de edad. Se caracteriza por grandes nódulos, dolorosos pústulas y úlceras que pueden dejar cicatrices.

La formación de manera abrupta de la piodermia facial se puede producir en la piel de una mujer que nunca ha tenido acné antes.

En general, este tipo de acné extremo se limita a la cara, y aunque por lo general no dura más de un año, puede causar un gran daño en un tiempo muy corto

Capítulo 7

Remedios naturales del acné

El tema de los recursos naturales o de propia cosecha, para tratar el acné es amplio para cubrir como debe ser. Es necesario ser capaz de separar las opciones efectivas de las que realmente son poco más que cuentos de viejas.

Sin embargo, con esto dicho, para alguien en busca de soluciones exitosas para solucionar el acné, sería absurdo pasar por alto los beneficios de los recursos naturales que se han transmitido en las familias.

Este tipo de soluciones basadas en las prácticas de sentido común o de hierbas suelen ser exitosas para la mayoría de los casos leves de acné. Es cuando estos casos se vuelven más graves, se debe consultar a un médico o dermatólogo.

Durante siglos, las civilizaciones han experimentado, exclusivamente, con remedios herbarios y naturales para el tratamiento de cada dolencia. No había farmacias donde se podía obtener una receta para medicamentos fabricados.

Con el fin de encontrar formas para ayudar a tratar diferentes enfermedades, tuvieron que adentrarse en el bosque y comenzar la búsqueda de curas allí. Y en su mayor parte, encontraron que la naturaleza tenía respuestas medicinales por medio de las varias hierbas.

Los primeros médicos no eran nada más que lo que boticarios que hoy llamamos herbolarios u homeópatas.

De cualquier manera, los remedios naturales que descubrieron fueron la base para los científicos que más tarde encontraron la manera de crear sustitutos sintéticos de estas hierbas y extraer las propiedades innatas hacia abajo en una forma que puede ser amplificada o aumentada por otros elementos.

→ Una lista común de remedios naturales

Compresas calientes / frías - Un principal remedio natural que se recomienda con más frecuencia, es el uso de una toalla húmeda caliente y compresas frías para reducir la inflamación y eliminar los poros obstruidos - el principal culpable de la producción del acné.

Agua Potable - Este remedio natural para el acné es bastante simple. La premisa detrás de él, es que si tomas una cantidad suficiente de agua al día, por lo general 7-8 vasos de agua diarios, tu cuerpo se limpia de elementos de toxicidad que puede contribuir efectivamente al desarrollo y la extensión del acné.

También debe tenerse en cuenta, que no muchos remedios naturales no sólo recomiendan beber sólo agua común, sino que además promueven la ingestión de la misma con la adición de ingredientes a base de hierbas. Un ejemplo de ello sería hervir semillas de alholva y maíz en el agua.

Aceites y Jugos - Aunque puede parecer extraño, los beneficios de la utilización de sustancias naturales como el aceite de almendra - que en realidad puede ayudar con la eliminación de las cicatrices del acné - no pueden ser ignorados.

El zumo de albaricoque ayuda a aliviar la presencia de quistes colocándolo en ellos.

→ jugo de pepino - Se utiliza como una aplicación tópica, ya sea solo o combinado con jugo de zanahoria, la alfalfa o la lechuga.

→ zumos de cítricos - Estos tipos de jugos, como el jugo de limón, sirven como un exfoliante natural, eliminando las células muertas de la piel que pueden causar la obstrucción de los poros. Debes permitir que se seque en la cara durante unos 10 minutos antes de enjuagar la zona con agua fría.

_ Hojas de alholva - Este recurso proporciona la gran prevención de desgloses y consiste en tomar las hojas de alholva, aplastarlas y hacer una pasta de ellos. A continuación, debe aplicarse a las zonas infectadas cada noche, luego lave a la mañana siguiente con agua tibia.

_ Mascarilla de miel - Debido a que la miel tiene cualidades naturales anti-bacteriana aplicándola con frecuencia en la cara como una máscara, mata bacterias de la superficie. Típicamente, la máscara se debe aplicar una o dos veces por semana dependiendo de los resultados de su uso.

_ De vinagre blanco destilado - Aplicar el vinagre como solución tópica, dejando que repose en la zona afectada durante al menos 5-10 minutos.

Luego, enjuague bien con agua fría. A menudo, el vinagre puede ser un poco fuerte por lo que se recomienda que se diluya, aunque no demasiado.

_ El no uso de Maquillaje y cosméticos - En pocas palabras, se trata de un recurso de sentido común para el acné. Sólo evitar el uso de estos productos puede significar acabar con el acné.

Lo más probable es que los productos químicos y aceites usados para la fabricación de ellos obstruirán los poros, que a su vez, conducirán a más desgloses.

→ Otros recursos

Más allá de los recursos naturales comunes para el acné, hay algunas otras opciones interesantes disponibles y que vale la pena mencionar en este momento.

Dieta y suplementos de vitaminas - A diferencia de otros tiempos, cuando las dietas de las civilizaciones incluían sólo alimentos de origen natural de la tierra, el uso de fertilizantes y pesticidas ha hecho mella en el contenido de nutrientes de gran parte de los alimentos que comemos.

Añadir a esto, el hecho de que nuestra comida es manipulada por los conservantes químicos y que tienen algunas explicaciones de las ocurrencias de algunos desglose del acné.

Para combatir esto, la observación de una dieta adecuada y balanceada y tomar un delicioso complejo multi-vitaminico, en realidad puede ser una manera de ir hacia la prevención de ciertas

condiciones bioquímicas que proporcionan un terreno fértil para el acné.

Echinacea y uva de Oregón - Estas hierbas son útiles para estimular el sistema inmunológico del cuerpo y también ayudan en la lucha contra muchas formas de acné que causan las bacterias.

Vitamina A - Se utiliza en grandes cantidades, la vitamina A ha sido efectivamente utilizada con éxito para tratar algunas formas severas de acné. Pero debe quedar claro que si vas a utilizar la vitamina A como un posible remedio, debes consultar a un médico, ya que, si se utiliza en grandes dosis, pueden ser tóxicas.

Zinc - Esta vitamina, si la añades a tu dieta, puede realmente ayudar a la cicatrización de las lesiones del acné y también ayudan en la prevención de la cicatrización.

Dentro de este grupo de tratamientos naturales para combatir el acné podemos ver que son los más elegidos por la materia de la gente, que todavía encuentra maneras tradicionales de tratar enfermedades comunes, tales como el acné.

No importa si son o no de la medicina tradicional, la verdad es que es una opción real y probada. Por supuesto, algunos aspectos de los tratamientos tradicionales no pueden ser científicamente respaldados.

Incluso para aquellos que no están científicamente probados, en algunos casos los resultados realmente hablan por sí mismos.

No te preocupes no tienes que ver a un brujo, ni nada de eso con el fin de probar algunas opciones de tratamiento tradicionales para tu acné. Hoy en día, el tratamiento tradicional está ampliamente disponible sin receta en muchas farmacias.

Todo lo que necesitas es saber qué tipo de tratamiento utilizar. A continuación una breve descripción de las diferentes opciones que tienes a disposición para ti.

Te de Aceite de árbol Aunque el té de aceite de árbol es muy común y muy utilizado para el tratamiento para el acné, la verdad es que hay muy poca evidencia de apoyo científico.

Al igual que con productos de peróxido de benzoilo, el té de aceite de árbol es un tratamiento tópico que se aplica directamente sobre la piel. Siempre debe usarse en forma diluida, en el estado en que normalmente se venden, sin embargo, es bueno saber que una concentración de 5% es suficiente.

En general, es atractivo debido al simple hecho de que causa menos (o ningún) efecto secundario en la mayoría de la gente, incluso en comparación con el peróxido de benzoilo es un producto relativamente leve.

Su eficacia se piensa que depende de su capacidad para matar la bacteria que causa el acné, y por lo tanto, después de el uso prolongado, puede en realidad incluso erradicar por completo el acné.

Cabe destacar el hecho de que puede tomar más tiempo para lograr resultados, por lo que la perseverancia es sin duda crucial.

Los extractos de hoja de olivo Desde los tiempos de la antigua Grecia, la hoja de olivo ha sido de uso constante dentro de la medicina a base de hierbas, para un gran número de razones.

Las opiniones tienden a diferir con respecto a qué tan eficaces son los extractos de hoja de olivo en el tratamiento de acné, especialmente debido a las numerosas reclamaciones que el té de hoja de olivo funciona igual de bien.

Lo que se sabe es que la hoja de olivo tiene varias propiedades que podrían ser saludables para la piel en general, y experimentar con extracto de hoja de olivo no es algo que es totalmente impensable.

Pero, también se informa que, a diferencia del té de aceite de árbol, el extracto de hoja de oliva puede causar varios efectos secundarios indeseables, como náuseas, por lo que debe sin duda al menos tener la opinión de un médico antes de empezar.

Aloe Vera En comparación con los otros dos remedios tradicionales que hemos analizado hasta ahora, existen pruebas que apoyan el uso de Aloe Vera para tratar el acné.

Rastreando sus raíces de la Ayurveda (un antiguo sistema de medicina tradicional de India), el Aloe Vera aparece con frecuencia en diferentes cremas y lociones para tratar el acné, algunos de las

cuales se han probado y han demostrado tener un mayor efecto.

Dicho esto, tenemos la obligación de decir también que hay estudios que contradicen estas pruebas.

Aunque se sabe que es relativamente inofensivo, debes buscar el consejo de un médico antes de comenzar a aplicar los productos de Aloe Vera. En general, estos productos se mezclan con otras sustancias y se hacen cremas basadas en una “combinación” para el acné.

Algunos productos incluso pueden incluir una mezcla de peróxido de benzoilo con Aloe Vera, que sin duda ayudará a matar dos pájaros de un tiro.

Básicamente, los tratamientos tradicionales para el acné son, como hemos mencionado, en su mayoría no comprobados. Pero, por supuesto, eso no quiere decir que no funcionen.

Lo que hemos discutido aquí son en realidad los tres tipos más populares de tratamientos tradicionales, que tienen resultados que parecen favorecerlos. Hay otros, por supuesto, pero la mayoría tiene un historial dudoso, por decirlo de alguna manera.

Cada una de estas tres opciones, las puedes poner a prueba en ti mismo (después de hablar con un médico!), A sabiendas de que podrían trabajar para ti, al igual que han trabajado y funcionado para otros.

Al final del día, el riesgo involucrado en estos tratamientos tradicionales no es tan malo como el de muchos de los ofrecidos por la medicina convencional

Capítulo 8

Remedios para el acné sin receta

Hay muchos tipos de tratamientos sin receta para el acné. Cuando se trata de acné, la mayoría de la gente corre a la farmacia y compra algún tipo de medicamento de venta libre, sobre la base de las recomendaciones de sus amigos o incluso de los anuncios de televisión.

Sin embargo, a pesar de las sugerencias amistosas, es una buena idea consultar con un médico antes de usar cualquier tipo de medicamento de venta libre.

A pesar de que el acné es generalmente una enfermedad benigna, un médico o dermatólogo te puede asesorar sobre cuál es el mejor curso de tratamiento a seguir, así como también, ofrecer sugerencias basadas en el tipo particular de acné que estas padeciendo.

Teniendo en cuenta el hecho de que un gran número de productos para el tratamiento del acné están disponibles, puede ser difícil elegir cuál probar.

No debes confiar estrictamente en el consejo de amigos o familiares, porque lo que puede funcionar para una persona, puede no funcionar para otro.

Además, debes tener algunos conocimientos básicos acerca de los ingredientes activos del medicamento para el acné, para que puedas tomar una decisión mejor informada.

Uno de los ingredientes más populares en medicamentos para el acné es el peróxido de benzoilo. Se encuentra en geles y pomadas, ayuda mediante la lucha contra las bacterias que generalmente son la causa del acné.

También es útil para eliminar las células muertas de la piel que se acumulan en la superficie de la piel. Son estas células muertas de la piel que se combinan con sebo para crear puntos negros y

espinillas.

El peróxido de benzoilo ha demostrado ser seguro y eficaz en la lucha contra las lesiones. También se puede utilizar como medio de prevención del acné una vez que se produce la ruptura se necesario trabajar para mantener la piel libre de bacterias que causan el acné.

Una cosa que es estándar para todos los productos de peróxido de benzoilo es la forma en que trabajan. Sus efectos son de tres tipos: No sólo matan las bacterias, sino que también desbloquean los poros y hacen tu piel menos grasa.

De este modo, se puede con el tiempo, evitar la formación de los puntos blancos y puntos negros.

Si eliges utilizar esta opción, normalmente debes aplicarla dos veces al día, lee el prospecto o consulta a tu medico. O bien puedes frotar el gel o la crema sobre las áreas afectadas.

Ten en cuenta que las diferentes formas de este producto varían a menudo en la fuerza (de 2% a 10%), debes comenzar con el tratamiento más suave y de a poco intentar con algo más fuerte en lugar de renunciar por completo.

Como efecto secundario asociado con este ingrediente es la piel seca, y esto se puede evitar con la simple disminución de la frecuencia con la que se aplica sobre la piel.

También puede provocar efectos secundarios en forma de irritaciones de la piel que dan una sensación de ardor u hormigueo, y hacer que la piel se torne de color rojo, y tal vez incluso hasta forme una cáscara.

No te preocupes si esto sucede, es bastante común, pero comenzar con la más fuerte concentración de crema, gel, o producto para el lavado de cara, sólo puede empeorar las cosas.

Si sufres de algunos de los efectos secundarios que mencionamos anteriormente, puede ayudar a aliviar dichos efectos, utilizando una buena crema hidratante sobre la zona afectada.

Después de haber estado aplicando, de forma continua, este tipo de tratamiento por un número de semanas (desde un mes o más), ya tendrías que empezar a ver resultados. La paciencia es aconsejable aquí, ya que tienes tiempo por delante para trabajar.

¿Cuánto tiempo debe seguir tratando con este tipo de cremas, geles y de lavado de cara? Bueno, realmente depende de ti, pero si tu acné es bastante suave, seguramente éstos realmente te darán los resultados que deseas.

Un dato interesante a destacar es que la diferencia entre los productos de peróxido de benzoilo no sólo radica en su concentración, sino también en los distintos activos de otros ingredientes que se han incluido en la mezcla.

Otro ingrediente común en la mayoría de los medicamentos para el acné es el ácido salicílico. Esto evita que el acné se produzca por el esclarecimiento de las células muertas de la piel que se acumulan demasiado rápido y la obstruyen los poros.

Si el medicamento que estás utilizando contiene ácido salicílico debes seguir utilizándolo aun después de que la piel se ha aclarado, para evitar futuros brotes de acné. Los únicos efectos secundarios asociados con el ácido salicílico son la piel seca e irritada.

→ Otros ingredientes

Además de los más comunes, hay otros ingredientes que puedes ver en la medicación del acné como resorcinol y azufre. Resorcinol hace que la capa superior de la piel a piel y las células muertas que obstruyen los poros se vean igualmente afectados.

A menudo se combina con el azufre. Aunque no se sabe exactamente cómo el azufre afecta las condiciones del acné, no ha dejado de ser utilizados con eficacia incluso después de más de 50 años. (el azufre se combina a menudo con otros ingredientes, además de resorcinol como el ácido salicílico y peróxido de benzoilo.)

De todos los ingredientes que se han enumerado que son eficaces en la lucha contra el acné o la prevención de su aparición, el peróxido de benzoilo es probablemente el más versátil y eficaz.

Puede ser utilizado para la limpieza de la piel, en forma líquidos, así como en crema, loción y geles que se aplican directamente sobre la piel.

Los productos de limpieza se utilizan una o dos veces al día, mientras que las cremas y lociones pueden ser utilizados según sea necesario. Se debe aplicar sobre la piel alrededor del acné, así como en los propios granos para su eficacia general.

No olvides tratar de evitar que el peróxido de benzoilo entre en los ojos, la boca o la nariz, ya que puede causar irritación o inflamación.

Capítulo 9

En cuanto a las prescripciones

En general, las formas leves y moderadas de acné se pueden tratar con medicamentos de venta libre, pero con los casos más graves el único recurso es buscar el tratamiento de un dermatólogo.

En muchos casos, el médico recomendará un medicamento recetado para tratar la condición. También hay que señalar que este tipo de medicamentos pueden ser más eficaces, incluso cuando se trata de acné moderado, que los que suelen estar disponible sin receta.

Hay dos tipos de medicamentos para el acné con receta estos son orales y tópicos.

→ antibióticos

Suele utilizarse para combatir el acné, los antibióticos pueden tomarse por vía oral o en forma de loción. Los medicamentos tópicos de prescripción pueden incluir ingredientes como el zinc o retinoides.

El antibiótico más común usado para tratar el acné es la tetraciclina. Se utiliza para matar las bacterias responsables del acné y también reduce la inflamación.

El tratamiento puede tomar varias semanas o incluso meses para ser eficaz y es importante que continúe el uso de antibióticos, incluso después de que el acné se ha aclarado.

Un efecto secundario común, asociado con tetraciclina, es que se aumenta la sensibilidad a la luz del sol, dando lugar a quemaduras si el paciente permanece en el sol demasiado tiempo. Otros efectos secundarios pueden incluir mareos, urticaria, y malestar estomacal.

Las mujeres que toman tetraciclina pueden ser susceptibles a un aumento en la incidencia de candidiasis vaginal.

Recuerda que para obtener antibióticos, vas a tener que consultar a un médico y obtener una receta. Asegúrate de preguntar al médico sobre el tipo específico de antibióticos que te está prescribiendo, así como también los posibles efectos secundarios.

Otra cosa a considerar es que los antibióticos, en general, pueden causar efectos adversos a largo plazo. En primer lugar, se ha demostrado que el uso prolongado de antibióticos hace que tu sistema se vuelva inmune y más dependiente al momento de luchar contra las bacterias y las infecciones.

Teniendo en cuenta que en tu caso será utilizado para combatir el acné, podrías encontrarte con que tendrás que usarlo durante meses, por lo que deberás asegurarte de su acción durante todo este periodo.

Como siempre, la mejor persona para acudir en busca de asesoramiento en este punto es a tu médico.

→ Los ungüentos y soluciones tópicas

Los antibióticos tipo ungüentos, en realidad tienen menos complicaciones que los antibióticos orales. Al igual que los antibióticos orales, los tratamientos tópicos no son eficaces para matar las bacterias que causan el acné.

Si utiliza estos ungüentos con otros tratamientos tópicos como el peróxido de benzoilo las bacterias no pueden desarrollar resistencia a los antibióticos. Esto aumenta el nivel de prevención que vas a experimentar.

Si bien hay varias razones por las que puedes elegir la opción de tópico (se aplica sobre la piel) por encima de la otra, la más fuerte puede ser que, en la mayoría de los casos, si bien las cremas no son tan eficaces como sus homólogos orales, tienen una ventaja adicional y esta es que no causan tantos efectos secundarios.

Con los antibióticos orales, la queja del común de la gente es que puede causar dolores de estómago y otros problemas relacionados. Además, también podría interactuar mal con otros medicamentos de tipo oral que estés tomando para otra afección, estos así quedarían sin efecto.

Dado que los antibióticos tópicos se aplican directamente sobre la piel, naturalmente evitas todas estas complicaciones.

Por otra parte, si tu acné cubre un área grande, entonces será muy difícil de aplicar este tipo de antibióticos tópicos, en toda la zona afectada.

Obviamente tú tienes que seguir todo lo que tu médico te recomiende, él siempre te proporcionará lo mejor, sin embargo no está demás conocer todo esto, para que realices una consulta con fundamentos sobre las dos opciones que están disponibles.

Recuerda: Los antibióticos *no* son una cura milagrosa. La verdad es que varios tipos de acné son en realidad cada vez más resistentes a estos tratamientos.

Por otra parte, si el acné deja de aparecer durante el lapso del tratamiento con antibióticos, y luego vuelve tan pronto dejas de tomar los antibióticos, tendrás que buscar otra solución.

Por esta razón, si estás situado en el uso de antibióticos, y realmente los necesitas para deshacerte de tu acné, antes de cortar el tratamiento, asegúrate de combinar con otros productos como el peróxido de benzoilo que mencionamos anteriormente.

A pesar de los inconvenientes, y todos los diversos 'si' y 'peros' que parecen estar conectados con el uso de antibióticos, estos sin duda pueden ayudar, incluso en los casos más severos de acné.

→ Los retinoides

Estos son una forma de medicamento para el acné que se deriva de la vitamina A y se puede aplicar directamente sobre la piel. Normalmente se presenta en forma de lociones o cremas. Los medicamentos tópicos retinoides son útiles para el tratamiento de puntos negros y blancos, ayudando a abrir los poros tapados.

Los retinoides orales se utilizan para tratar las formas más severas de acné, porque tienen una mejor oportunidad de tratar erupciones y lesiones que no responden a otros tratamientos. Es uno de los tratamientos más eficaces en estos casos severos de acné.

Incluso las estadísticas de una copia de seguridad, mostraron grandes mejoras e indicaron que un total del 80% de las personas que lo utilizaron logró deshacerse del acné.

En este tratamiento se destruye la capa superior de la piel, haciendo que la zona se pele y así logre abrir los poros. También causa que el cuerpo produzca menos sebo - la sustancia que hace que la piel se vuelva aceitosa.

Al igual que con muchos otros tipos de medicamentos con receta, estos tienen una serie de efectos secundarios graves, especialmente los retinoides orales.

Un poco de historia

En su mayor parte, la isotretinoína – retinoides, se supone que funciona como reductora en la secreción de aceite de las glándulas. Dicho esto, no hay un verdadero consenso sobre sus efectos, y algunos expertos médicos creen que también ayuda a tratar otros aspectos del acné.

Lo que se sabe es que es *muy* eficaz, pero además, como cualquier médico que lo recomiende, sólo deberán utilizarse como último recurso.

Aunque sin confirmar, también ha sido vinculado como causante de depresión, y, en algunos otros casos, con daños al hígado.

Como puedes ver ahora, realmente es algo "extra", es mucho más poderoso y convincente que otros tratamientos del acné. Si eres realmente serio acerca de cómo tratar un caso grave de acné, entonces podría ser justo lo que tú necesitas.

Pero tendrás que comprometerte a chequeos regulares con un dermatólogo, y estar dispuesto a aceptar la posibilidad de efectos secundarios.

Una vez que comiences este medicamento, puedes observar en un primer momento que puede 'estallar' todo el acné de un momento para otro. Y esto será peor que cualquier cosa. Pero no te preocupes - es completamente natural.

Posteriormente, en el transcurso de unos meses, ya deberías comenzar a ver mejoras, hasta que finalmente tu acné se encuentra en un nivel mucho más manejable, o desaparecido por completo.

No son desconocido los malos efectos que puede causar este tipo de medicamento en el nacimiento, si la madre está tomando

durante el embarazo, por lo que las mujeres deben consultar a su médico, cuando estén realizando este tratamiento, si tienen sospechas de embarazo.

Los retinoides tópicos

Los retinoides tópicos son como los retinoides orales, con la única excepción que estos son aplicados directamente sobre la piel en vez de ser ingeridos. Pero las diferencias no sólo terminan ahí.

Como regla general, los retinoides tópicos tienden a ser ligeramente más suaves que la isotretinoína, y también tienen efectos secundarios más leves. Por lo tanto, es mucho más seguro utilizar sin tener que enfrentar todos los riesgos que vienen de la mano con sus homólogos orales.

Tretinoína, adapaleno y tazaroteno son algunos de los tipos más comunes de los retinoides tópicos que están disponibles. Naturalmente, siendo los retinoides, que son todos los derivados de la vitamina A también.

Al afectar el ciclo de vida de las células en los folículos mismos, los retinoides tópicos parece que impiden el bloqueo del suceso. Por supuesto, cada tipo de retinoide tópico posee una fuerza diferente de los efectos.

Al igual que sus primos orales, necesitarás una receta médica con el fin de apoderarse de dicho tratamiento, y mientras estás en ello, debes sin duda, también seguir algunos consejos sobre lo que podría satisfacer a la mayoría de ustedes.

En general, el único efecto secundario del que tienes que preocuparte es por la irritación de la piel, a pesar de la gravedad de este efecto secundario en particular puede variar de una a persona a otra y sus formas.

Una vez que realmente comienzas a usar un retinoide tópico, también debes esperar que haya un primer brote de acné, al igual que con la isotretinoína. Después de algún tiempo sin embargo, esto debe desaparecer, al igual que tu acné.

Nota Importante: Si decides comenzar con el uso de retinoides tópicos, debes tener mucho cuidado con su aplicación, y en definitiva evitar que toque tus ojos, la nariz o la boca.

Además, es importante aplicar estas cremas de manera uniforme, y asegurarte de que no hay grupos recogidos en cualquier lugar, ya que más puede irritar la piel.

Si sufres de irritación de la piel, y su piel se enrojece o empieza a pelarse, no se preocupe, a menos que esto continúe después de un número de semanas. Luego, pide consejo a tu médico sobre la mejor manera de proceder.

Tratamiento hormonal

Ahora llegamos a una sección que es exclusiva de las mujeres. Sí, has oído bien, así que si no eres mujer, es posible que desees considerar saltarte esta parte. Es un poco complicado porque solo funciona para las mujeres pero aun así lo intentaremos.

Lo que si necesitas saber es que este es el tipo de tratamiento hormonal más comúnmente recomendado. En realidad es una píldora anticonceptiva conocida como co-cyprindiol.

Si bien existen otras versiones más fuertes, como son una combinación potente tienden a traer efectos secundarios demasiado arriesgados y en algunos países no están disponibles.

En gran parte, esta opción es atractiva ya que, si tienes acné y vas a utilizar anticonceptivos de todos modos, vale la pena tomar algo que ayude en ambos casos.

En general, no es más o menos eficaz que los tratamientos con antibióticos, y puede tener algunos efectos secundarios que resulten algo desagradables.

Co-cyprindiol, en particular, se ha sabido que puede causar la trombosis venosa profunda (TVP), que es esencialmente un coágulo sanguíneo dentro de una vena en la pierna. Si el coágulo de sangre viaja a los pulmones, podría ser fatal.

Así que si decides o estas utilizando ya co-cyprindiol, asegúrate de estar atenta a cualquier hinchazón rojiza en tu pierna. Normalmente,

hay una sensación de calor debido a la masificación de la sangre, así como un poco de dolor.

Si experimentas cualquiera de estas cosas, entonces no dejes de visitar a un médico inmediatamente. Aunque la TVP no es común, el conocer estos síntomas y sus consecuencias podrían hacer una gran diferencia en caso de emergencia.

Es cierto que hay otros tipos de anticonceptivos que han proporcionado resultados pero ninguno tan eficaz como co-cyprindiol. Sin embargo, debido al riesgo de trombosis venosa profunda, es mejor consultar a un médico, y sólo tomar en caso de que realmente tengas un caso severo de acné.

A menudo, encontrarás que tendrás que limitarte y deberás tomar tratamientos con antibióticos. Estos son buenos y tienen menos riesgo.

Capítulo 10

Opciones quirúrgicas

A menudo, cuando todas las vías de tratamiento médico se agotan, se convierte en una obsesión para quienes sufren de acné persistente o acné más severo el buscar métodos alternativos de tratamiento.

Un dermatólogo puede ayudar a analizar los diferentes tratamientos actualmente disponibles, incluyendo la terapia con láser o la cirugía del acné.

Si estás considerando la posibilidad de tratar el acné con la terapia con láser o cirugía, se debe evaluar plenamente cada uno de los pasos de todo el proceso, incluyendo el número de tratamientos requeridos, los consiguientes costes y los posibles efectos secundarios de dicho tratamiento.

También es importante que selecciones un proceso que este diseñado para hacer frente a la reducción de la presencia de acné - y no a las posibles cicatrices de acné.

→ Cirugía del acné

La cirugía del acné consiste en hacer una incisión en la zona afectada y realizar el drenaje de la zona obstruida. El tratamiento de los puntos negros y puntos blancos en realidad no es la cirugía, pero a menudo es realizado por una enfermera, un esteticista o un dermatólogo.

Una hoja pequeña, se utiliza para abrir el primer comedón y luego suavemente utilizando un extractor de comedones, se termina el trabajo.

Los quistes o el acné severo, pueden ser drenados y removidos por un procedimiento conocido como cirugía de escisión. El procedimiento debe realizarse en un ambiente estéril para reducir el riesgo de propagación de la infección bacteriana y sólo debe ser realizado por profesionales entrenados.

Si los quistes no son cuidadosamente extraídos, pueden desarrollar una infección grave y crear cicatrices.

→ Formas de tratamiento físico

Exfoliación:

Esta forma o tratamientos consiste en quitar la capa superior de la piel ya sea química o con algún tipo de abrasivo. Los peelings químicos se realizan generalmente con ácido salicílico o ácido glicólico.

Estos trabajos se realizan mediante la destrucción de una capa microscópica de células de la piel a destapar los poros y eliminar la acumulación de células muertas. El mismo efecto se puede lograr mediante el uso de un paño abrasivo o friega líquido.

Para ser más precisos sobre esta técnica de exfoliación ampliaremos de manera más específica, los tratamientos disponibles para ti.

La microdermoabrasión

A pesar de que suena muy premonitorio, la microdermoabrasión no es tan temible como podría pensarse. En general se trata de pequeños cristales que soplan sobre la piel de la zona afectada.

¿Cómo te ayuda? Bueno, es una manera de pulir la superficie de la piel, limpiarla para eliminar las obstrucciones. La limpieza de la piel, hace que se eliminen las células muertas en el proceso. Una vez que estos se aspiren hacia arriba, si hay un poco de acné, sin duda, se borrará.

Cuando se utiliza junto con el tópico de otros tratamientos, tales como productos de peróxido de benzoilo, ha demostrado mayor efectividad.

Además de pulir la superficie de la piel, hace que la piel sea más susceptible a los tratamientos del acné del tipo de tópicos, lo que significa que muy bien podría ver incrementado enormemente los resultados del tratamiento regular.

Para aquellos para quienes los tratamientos convencionales no parecen dar resultados, esto es una alternativa muy viable y que además los evita de exponerse a ningún riesgo adicional.

Como siempre, es recomendable consultar a un médico, en particular a un dermatólogo, antes de entrar en cualquier tipo de tratamiento. Si bien este es relativamente inofensivo, jugar con lo seguro no hace daño.

Peeling químico

En lugar de la tecnología de alta microdermoabrasión, las exfoliaciones químicas son una alternativa más fácil y más barata que trabaja muy similar que los demás tratamientos.

A través de ciertos productos químicos, en particular salicílico o ácido glicólico (que a veces están incluidos también en los productos de peróxido de benzoilo), las exfoliaciones químicas pueden ayudar a eliminar puntos negros y espinillas.

También, al igual que la microdermoabrasión, estos químicos pueden eliminar las células muertas de la piel y destapar los poros, dejando la piel preparada y más abierta a otros tratamientos tópicos.

A diferencia de la microdermoabrasión no tiene efectos adversos, sin embargo las exfoliaciones químicas vienen a menudo con el riesgo de varios efectos secundarios indeseables.

En los casos más leves, podría consistir en algo tan inofensivo como enrojecimiento de la piel. Por desgracia, en los casos más graves puede causar ampollas, descamación, cicatrices e infecciones. Por lo tanto, puede terminar por empeorar la condición de su piel, en lugar de mejorar la misma.

El resultado es: Consultar a tu médico y pedir que te aconseje sobre cómo proceder, así como también que te recomiende que es lo mejor para ti.

Extracción de comedones

En este procedimiento, se utiliza una crema anestésica que se aplica a las inmediaciones de la ruptura.

A continuación, los comedones (puntos negros y las cabezas blancas) se extraen con un instrumento de lápiz que abre en la parte superior para permitir la eliminación de células muertas de la piel y el sebo de los folículos.

El procedimiento es generalmente seguido por una aplicación de crema antibiótica.

Drenaje

Como en muchas formas de acné severo, los quistes se pueden formar debajo de la piel y llegar a ser muy doloroso - incluso desfigurantes. A menudo, los quistes más pequeños se pueden tratar con inyecciones de cortisona que logran aplanar la lesión en pocos días.

Pero para los grandes quistes, la única alternativa posible podría ser que disponga su drenado y luego se retira quirúrgicamente. El drenaje puede ayudar a aliviar el dolor asociado con los quistes y también reducir las posibilidades de cicatrización.

Es importante no tratar de drenar los quistes por sí mismo, debido al riesgo de infección, que podría conducir a cicatrices permanentes.

→ Tratamientos con láser

Los tratamientos con láser implican el uso de diferentes longitudes de onda que se dirigen directamente a la zona afectada de la piel. Estas longitudes de onda se pulsan sobre la piel y destruyen las glándulas sebáceas demasiado grandes y las lesiones del acné.

Los tratamientos con láser eliminar las capas externas dañadas de la piel para que el crecimiento de nuevas células pueda ser iniciados. El técnico del láser varía la intensidad del láser según fuese necesario para tratar con eficacia la zona.

A pesar de todas las ventajas, aún hay un debate considerable en torno a la eficacia de la terapia con láser. Sí bien ha demostrado ser eficaz para mejorar la apariencia de la piel, al igual que la mayoría

de los tratamientos del acné disponibles, hay algunos efectos secundarios.

Por ejemplo, los pacientes pueden experimentar enrojecimiento de la piel, zonas quemadas después del tratamiento, esto puede durar semanas. Las personas con piel oscura pueden terminar con decoloración de la piel después de este tipo de tratamiento.

Por último, el aspecto de la piel puede ser irregular si el láser se aplica de manera incompatible.

Ahora si profundizaremos sobre los diferentes métodos con laser, existentes para combatir el acné.

Terapia de luz violeta: Algunas personas lo llaman terapia de luz violeta, otros lo llaman terapia de luz azul, o terapia de luz roja y azul. Sin embargo, todos están hablando de lo mismo.

La idea es que la luz visible puede realmente ayudar a la gente a liberarse del acné. Este método es todavía relativamente nuevo, y sólo hace un par de años comenzó a ser utilizado como una legítima opción de tratamiento real.

Cómo funciona exactamente, es un poco complicado, pero digamos que la luz violeta con una particular intensidad, puede llegar a la creación de radicales libres que irán trabajando para destruir las bacterias.

Con el fin de tener éxito, estos tratamientos deben ser aplicados con frecuencia. Los mejores resultados, obviamente, se producen durante los tratamientos diarios, incluso dos veces por semana es aceptable, pero no esperes ver grandes resultados rápidamente.

Un tipo de terapia que deriva de este tratamiento, es conocida como terapia fotodinámica, también implica el uso de ácido delta-aminolevulínico (ALA) para tratar el acné antes de la exposición a la luz violeta. Se promociona como causantes de los efectos secundarios y de ser mucho más sustancial.

Sin embargo, la terapia fotodinámica en su conjunto está envuelta en una controversia con respecto a los resultados reales que pueden obtenerse de ella. Pero tal vez algún día puede llegar a ser un tratamiento eficaz y legítimo.

Por ahora, lo mejor sería seguir con las ya probadas variedades.

Las ventajas de la terapia de luz son bastante claras, ya que ofrecen resultados verdaderos y no tiene efectos secundarios. Y según todos los indicios, son tan eficaces, o más, que los tratamientos con peróxido de benzoilo.

De hecho, las estadísticas muestran que incluso los resultados son más duraderos que los logrados con el peróxido de benzoilo.

No está demás decir que esto es muy atractivo, pero la desventaja es el costo alto que este tiene, así como el hecho de que la mayoría de los regímenes de seguro no cubren los costes.

No olvides consultar a un médico antes de comprar cualquier tratamiento o firmar para un programa determinado de tratamiento.

Tratamiento con láser y yodo Gracias al empleo de la alta tecnología, los láseres ahora poco a poco son empleados para tratar el acné. Hasta el momento, esto no es una forma ampliamente utilizada de tratamiento, pero parece mostrar un montón de promesas en medio de la controversia sobre ello.

Desde hace algún tiempo, los láseres se han utilizado para eliminar las cicatrices, pero en cuanto al tratamiento del acné en sí, el enfoque es ligeramente diferente.

En lugar de simplemente reducir las cicatrices, el láser se utiliza para destruir las glándulas sebáceas de la piel, evitando así que se produzca el aceite. Además, también podría incluso destruir el saco del folículo de crecimiento del cabello, o incluso matar las bacterias.

A diferencia de la terapia regular de la luz, hay numerosos inconvenientes en usar los tratamientos con láser.

No sólo el tratamiento puede ser doloroso, sino que también puede dañar la piel en de una manera permanente. Como daño leve, sólo puede causar enrojecimiento o hinchazón, pero se teme que causará, incluso a largo plazo, más sequedad de la piel.

Mientras que el factor dolor puede ser reducido mediante el uso de analgésicos, el precio es un poco más difícil de superar.

En este momento, el tratamiento con láser para el acné es todavía muy experimental, pero la esperanza es que con el tiempo los protocolos en este tratamiento se resolverán. Hasta entonces, lo mejor es sólo tenerlo en cuenta cuando un médico lo recomiende específicamente.

Luz Pulsada y terapia de calor Otro tratamiento que en realidad es bastante similar al láser es el de la luz pulsada y terapia de calor.

Al igual que con el tratamiento con láser, el objetivo principal es la glándula sebácea y su producción de petróleo. Mediante el uso de luz pulsada y el calor, esta glándula puede realmente ser 'reducida' de tal forma que la producción de petróleo sea limitada.

Sobre todo, esta forma de tratamiento se utiliza para el acné leve o moderado, pero sigue siendo perfeccionado, y hasta el momento ha mostrado resultados muy prometedores.

A pesar de que es más barato que el tratamiento con láser, la mayoría de los seguros médicos no cubren su costo. Por supuesto, esto está sujeto a cambios, y valdría la pena comprobar si esta técnica funciona para tu problema de acné.

En cuanto a los efectos secundarios, este tratamiento sólo parece provocar un ligero tinte de color rojo en las zonas afectadas, que es mucho mejor que el dolor y el riesgo de efectos a largo plazo, que produce el tratamiento con láser.

Hay que tener en cuenta, que al ser un método nuevo, todavía puede haber desventajas que aún no se han descubierto

Capítulo 11

El camino a seguir después del tratamiento

Hasta este punto, hemos explorado cada rincón y grieta de cada tratamiento para el acné que es posible hoy en día. En resumen, ya debes saber más que suficiente para tener éxito y eliminar por completo el acné para siempre.

Seguramente te preguntarás: ¿Y ahora qué?

Bueno, primero debes consultar a un médico, y elegir el tratamiento que mejor se adapte a tus necesidades específicas.

Una vez hecho esto, vas a tener que seguir con él, paso a paso, los puntos del tratamiento. Debes considerar desde el principio que se podría presentar el caso donde debieras cambiar a otro tipo de tratamiento, si el que escogiste en un principio resultase ser ineficaz para ti.

Después de haber encontrado por fin el tratamiento que funciona y puede erradicar totalmente el acné, aun así, todavía puedes hacer más. Una de las razones por las que el acné es tan molesto es el hecho de que tiende a dejar cicatrices.

Si eres una de esas personas a las que fácilmente quedan cicatrices entonces aun no has terminado con el problema del acné.

Esto tiene un solo significado, debes elegir. O acabas el tratamiento y quedas feliz porque te deshiciste finalmente del acné, y sigues adelante. O bien, terminas con todas las etapas molestas del acné, es decir le pones fin hasta las cicatrices.

Sí, las cicatrices pueden ser tratadas, e incluso en algunos casos, eliminarlas por completo, así que vamos a ver como librar la lucha final para estar completamente librado del acné. Pero antes será necesario adentrarse un poco más sobre el tema de las lesiones causadas por el acné para poder combatirlas y prevenirlas con eficacia.

"¿Qué son las cicatrices causadas por el acné?"

Aunque la respuesta común que se le daría a esta pregunta, es algo a lo largo de las líneas de, "Bueno, es que las cicatrices son las marcas dejadas por el acné,....." que en realidad no responde en absoluto a la cuestión.

¿Por qué no lo hace? En su mayor parte, es porque el acné puede dejar algo más que cicatrices en tu piel.

Muy a menudo, ésta es la causa de la gran confusión. De hecho, mucha gente toma cualquier marca que le quede en su piel y cree que todas fueron dejadas por el acné.

Lamentablemente esto no es realmente correcto. La verdad es que las cicatrices del acné son sólo las marcas reales, que contienen tejido dañando.

A lo largo de este capítulo, veremos varias de las diferentes marcas que pueden aparecer en la piel. Después de todo, parece una buena idea para ayudarte a deshacerse de toda clase de marcas.

A continuación estaremos estableciendo los diferentes tipos de cicatrices que pueden surgir a causa del acné. Estas son:

Las cicatrices hipertróficas Si tienes cicatrices hipertróficas, entonces serás capaz de reconocerlas al instante. En pocas palabras, son el tipo de cicatrices que crecen hacia fuera.

En cuanto a su aspecto se refiere, presentan la piel engrosada (en los casos leves), pero en los casos más graves pueden tomar gran tamaño (y por lo tanto muy evidente). Los tejidos crecen como una masa firme.

Estas cicatrices son causadas por un exceso de colágeno, y aparecen con mayor frecuencia cuando el acné ha afectado el torso. Esto no significa que no necesariamente pueden aparecer en el acné facial también.

Los hombres parecen ser más susceptibles a este tipo de

cicatrización en comparación con las mujeres.

Sin lugar a dudas, este tipo de cicatrices, especialmente en los casos graves, deben tratarse ya que pueden causar una serie de problemas, entre ellos una especie de depresión. Es probable que por el aspecto feo, esto a menudo se vincula con la confianza y problemas de autoestima.

Las cicatrices atróficas A diferencia de las cicatrices hipertróficas, que hace que el tejido crezca, en realidad las cicatrices atróficas son todo lo contrario: hace que el tejido se pierda.

En general, es mucho más común que la cicatriz hipertrófica y la mayoría de las cicatrices del acné facial que puedes ver, son diferentes tipos de cicatrices atróficas. De hecho, hay 5 tipos principales de tales cicatrices:

1. Cicatrices fibróticas (depresiones)

En general, este tipo de cicatrices se caracterizan por ser grandes, aunque los diferentes casos de la misma pueden variar muy considerablemente. Debido a su tamaño, afectan a todos los 'parches' de la piel, y aparecen como depresiones o valles en la piel.

Por el momento, estas cicatrices tienden a ser las más graves a futuro, y a menudo tienen bordes irregulares y empinados.

2. Cicatrices pica hielo

Bastante similar a las cicatrices fibróticas (depresiones), estas cicatrices son algo así como un primo lejano de ellas.

Y un primo más pequeño para arrancar, por lo general aparecen como un pequeño agujero en vez de un parche. No sorprende entonces que aquí es donde viene el nombre de pica hielo, ya que su aspecto se parece mucho a la piel que ha sido empujada por un pica-hielo.

En otras ocasiones estas cicatrices, pueden ser un poco más grandes y se parecen más a un agujero abierto o poro.

Es cierto que la mayoría de los casos, tienden a ser profundas y estrechas, como si toda una columna de tejido de la piel fuese sido

destruida - que es casi exactamente lo que pasa cuando se forman estas cicatrices.

3. Cicatrices suaves

Como uno de los tipos más comunes de cicatrices de acné, las cicatrices suaves son las depresiones de tipo circular o cuadrado, muy pequeñas en la piel. Básicamente se parece a un pequeño hoyo en la superficie de la piel.

Aunque son comunes, las cicatrices suaves también tienden a ser menos preocupante, ya que tienen pendientes suaves, y se funden con la piel circundante.

El nombre de 'cicatrices suaves' es debido al hecho de que se sientan "blandas" cuando se tocan.

4. Las máculas atróficas

Este tipo de cicatriz, a menudo se confunden con simples cambios de color, siempre dependerá de que tan leve o grave sea esta lesión en la piel.

Técnicamente, son cicatrices, sin embargo, cuando aparecen por primera vez son normalmente de color violeta o azulado. En su base, normalmente hay pequeñas arrugas en la piel que llevan hasta la propia cicatriz.

Los casos de identidad equivocada provienen del hecho de que no son muy evidentes, a veces, y son en su mayoría muy pequeñas, especialmente en el acné facial.

5. Folicular Atrofia macular

Normalmente, los que surgen en el pecho o la espalda, en vez de la cara, y emergen como lesiones blancas que son suaves y no sobresalen mucho de la superficie de la propia piel. Así que, en esencia parecen pequeños puntos blancos que no se desarrollan completamente.

Estas son de carácter menos permanente que la mayoría de las otras cicatrices, y se sabe que se desvanecen después de unos meses, o años.

Manchas y otras huellas dejadas por el acné

La diferencia entre las manchas y marcas causadas por el acné, en comparación con las cicatrices, es que las manchas son no permanentes, a estas alturas ya debes saber que existen cicatrices que tampoco son permanentes, pero las manchas a su vez son mucho mas fáciles de quitar y no son tan visibles como las cicatrices.

Podemos diferenciar dos tipos de manchas como marcas y son especialmente comunes entre las personas que tienen acné y estas son:

Pigmentación post-inflamatoria

Exactamente como el nombre sugiere, a veces después, o incluso en las últimas etapas de la inflamación, la piel de la zona afectada sufre una decoloración, o en otras palabras, cambios de pigmentación.

Normalmente, una decoloración toma la forma del oscurecimiento de la piel en la zona afectada.

Prevalentemente, esto afecta a los que ya tenían la piel más oscura, para empezar, aunque no es inaudito y podrá afectar también a las personas con piel blanca. Finalmente, parece que se desvanecen, pero en algunos casos pueden quedarse durante bastante tiempo.

Máculas

Las máculas regulares (a diferencia de la variedad atrófica) son simplemente manchas de color rojo o marrón rojizo, que tienden a aparecer en las zonas inflamadas. Ellas son los "post-efecto" de una lesión del acné, y normalmente son bastante planas.

Estas manchas pueden desaparecer por completo, aunque pueden tomar hasta 6 meses o más para que lo hagan.

Es evidente que una solución para eliminar estos rastros del acné, es simplemente dejar que cumplan su ciclo y esperar a que desaparezcan, y para ser completamente honesto, lo hacen en la mayoría de los casos.

Sin embargo, a veces se necesita un poco de ayuda, y

afortunadamente, existen diferentes tipos de tratamientos para solucionar este problema.

Causas de las cicatrices del acné

Todo el mundo sabe que las cicatrices se forman cuando una herida trata de curarse a sí misma. ¿Pero por qué para algunas heridas aparece la forma de cicatriz, mientras que para otras no?

¿Qué es lo que realmente provoca que las cicatrices aparezcan en la superficie de tu piel? Y - muy importante, ¿por qué los tipos de cicatrices son diferentes?

Estos son los tipos de preguntas que realmente son muy interesantes, pero, por desgracia, todo el proceso de cicatrización no es exactamente la cosa más fácil del mundo para explicar. Además, todavía hay un montón de conjeturas acerca de lo que exactamente ocurre en dicho proceso.

Lo que se sabe es que cuando el cuerpo se apresura a reparar las heridas que sufre como consecuencia de las lesiones del acné, a veces las cosas salen mal. ¿Por qué las cosas van mal no es algo muy claro aun, y algunos científicos piensan que podría ser genético.

Cuando la antorcha que causa lesiones es profunda, es cuando la cicatrización es más probable que ocurra. Las lesiones profundas significan que no importa lo mucho que el cuerpo trate, no puede restaurar la piel a su estado original, y como resultado, deja una cicatriz.

Básicamente, esto es casi todo lo que necesitas saber acerca de las causas de la cicatrización.

Mantén la piel sana en general ¿Qué tiene que ver esto con la cicatrización? Más de lo que podrías imaginar.

Si tu piel es generalmente sana, cuando sufres heridas tales como las causadas por las lesiones del acné estarás en una posición mucho mejor para curarte a tú mismo. Por supuesto, esto no

significa que vas a estar completamente inmune a la posibilidad de tener marcas de cicatriz, pero sí reducir los riesgos.

Algunas de las formas más comunes para mantener la salud de la piel son realmente el tipo de cosas que debes hacer de todos modos: Comer una dieta equilibrada, beber mucha agua, proteger la piel contra los dañinos rayos ultravioleta del Sol, e incluso no fumar.

Por supuesto, si ya tienes problemas de la piel, como piel seca constantemente, es posible que desees utilizar cremas hidratantes, o buscar otras maneras de tratar con ese problema.

Cualquier cosa y todo lo que promueve el bienestar de tu piel será bueno y ayudara.

Con estos tres pasos bastante comunes, podrás reducir el riesgo de que el acné cause cicatrices extensas.

Tratamiento para las Cicatrices

El tratamiento de las cicatrices que el acné tiende a dejar es una posibilidad muy real.

Primero, debes tener en cuenta que algunas marcas dejadas por el acné no son necesariamente cicatrices, y pueden desaparecer naturalmente después de unos meses.

Por lo tanto, debes esperar unos meses, luego de haber eliminado el acné, sólo para estar seguro de que lo que realmente son cicatrices, antes de tratar de deshacerse de ellos.

Muchas cicatrices quedan atrás por si solas, esto puede depender de una variedad de factores, por ejemplo de la facilidad con la que la piel tiende a dañarse y formar cicatrices, y en este caso dependerá de la gravedad del acné.

Dependiendo de la severidad y el tipo de las mismas cicatrices, se podría encontrar que algunas opciones funcionan mejor que otras. Las cicatrices del acné se manifiestan de muchas maneras, desde grandes crecimientos hasta pequeñas depresiones en la piel.

A medida que avanzamos en las opciones que puedes llevar a cabo, encontrarás que algunas son bastante similares. No hay sorpresa al ver que, como se mencionó anteriormente, algunas de las opciones de tratamiento de la cicatriz también han resultado ser opciones muy buenas para tratar el acné en sí.

De todos modos, vamos a empezar a descubrir cómo es posible deshacerse de las cicatrices del acné y la piel, para restaurar su belleza original.

Opciones de tratamiento para las cicatrices causadas por el acné

La dermoabrasión

Una de las maneras más populares para eliminar cicatrices, manchas o cualquier tipo de lesión en general, la dermoabrasión es muy popular, y ha evolucionado a lo largo de los años.

Originalmente, someterse a la dermoabrasión significa, literalmente, lijar algunas de las capas superiores de la piel fuera de la zona afectada. No con papel de lija o algo por el estilo, por supuesto, pero con un instrumento quirúrgico especial.

Esta herramienta en general es un cepillo de alta velocidad, que produciría el efecto de lijado.

Si piensas que suena doloroso, bueno, no estás equivocado. Honestamente hablando, es un procedimiento muy doloroso, por lo que se utiliza algún tipo de anestesia, mientras te sometes a un tratamiento de este tipo.

Esencialmente, la idea sobre la que opera la dermoabrasión es el hecho de que al eliminar algunas capas de la piel, la cicatriz puede ser "reducida" o "lijada" poco a poco. Luego, con el tiempo, la piel nueva pueda crecer sobre ella para ser suave y más normal.

Debido a esto, la dermoabrasión es más eficaz en las cicatrices que sobresalen hacia el exterior; y no es tan útil en las cicatrices hundidas, o más bien, las cicatrices atróficas.

Para algunos casos, especialmente con las cicatrices picahielos, dermoabrasión puede revelar una realidad siempre mucho más grande "agujero" después de las primeras capas de la piel se quitan.

Aún así, sigue siendo un método muy eficaz de deshacerse de las cicatrices, manchas y cualquier otro tratamiento en general.

Hoy en día, la herramienta tradicional, "lijadora" de tipo quirúrgico que se utilizó durante mucho tiempo en realidad ha sido sustituida por una tecnología más avanzada. Así que ahora la dermoabrasión puede llevarse a cabo utilizando un dióxido de carbono o erbio: YAG

En comparación con el método más tradicional, que dejaría a la piel en carne viva y sangrando, se utiliza un láser que es mucho más preciso, y que muy rara vez causa algún sangrado.

Una vez más, es algo que definitivamente debe preguntar a su dermatólogo si estás interesado en someterte a este procedimiento.

Esta es una de las formas más comunes para deshacerse de las cicatrices, la única desventaja es que, dependiendo del tipo de dermoabrasión, puede ser un tratamiento costoso. Además, tendrás que ser anestesiado, porque todo el procedimiento puede ser muy doloroso.

Nota: Cualquier persona con piel oscura debe ser consciente de que la dermoabrasión puede provocar cambios en la pigmentación en las zonas en las que se utiliza.

La microdermoabrasión

Como habrás adivinado, las acciones de la microdermoabrasión son bastante comunes con la dermoabrasión que estábamos mencionando. De hecho, se basa en el mismo principio.

Así que, básicamente, una vez más, las capas superiores de la piel se retiran, y al hacerlo, las cicatrices son disminuidas o eliminadas por completo. Por cierto, ya que se basa en el mismo concepto que la dermoabrasión, comparte la misma debilidad: no puede tratarse las cicatrices muy profundas.

Pero ahí es donde las similitudes entre la microdermoabrasión y dermoabrasión llegan a su fin.

A diferencia de la dermoabrasión, que es un procedimiento doloroso e invasivo, la microdermoabrasión es leve en comparación y no invasivo en absoluto. Ni siquiera requiere el uso de anestesia, lo que debería decir algo acerca de lo suave que es.

Cuando la microdermoabrasión comenzó a ser utilizada, se basó en el uso de pequeños cristales en la piel para eliminar las capas superiores de la misma. Si bien esto funcionó de maravilla, las alternativas gradualmente comenzaron a ser desarrollarse y perfeccionarse.

Una de las alternativas más populares en uso hoy en día son los sistemas caseros del microdermoabrasión. Estos se venden en kits que ofrecen básicamente el mismo tipo de resultado como la microdermoabrasión de cristal, pero son un poco menos eficaces.

También, en vez de cristales, la mayoría de estos equipos caseros suele utilizar otros tipos de partículas.

Hay muchos tipos diferentes de estos kits la venta, pero tu dermatólogo debe ser capaz de recomendar uno que se adapte a tu tipo de piel. No trates de comprar sólo un equipo y comenzar a realizar un auto-tratamiento sin el consejo de un medico experto, ya que esto podría dar lugar a complicaciones.

En el ámbito de la microdermoabrasión profesional, se han producido algunos avances.

Aunque los cristales todavía están en uso, un nuevo método de microdermoabrasión se está haciendo cada vez más popular. Este cuenta con la participación de un diamante en la punta del dispositivo para desgastar la piel. En general, tanto la microdermoabrasión "diamante" como la microdermoabrasión cristal son igualmente eficaces.

Debido a que la microdermoabrasión es más suave que la dermoabrasión, sus resultados son también ligeramente menos eficaces. Es por ello que un solo procedimiento de dermoabrasión, puede ser suficiente para algunas cicatrices. En cambio, con la microdermoabrasión puede tardar dos o tres tratamientos.

Por lo tanto, la microdermoabrasión es una alternativa muy buena para la dermoabrasión, pero en los casos de cicatrización severa, podría ser mejor atenerse sólo a uno y el más recomendado sería el tratamiento de dermoabrasión.

Incisiones subcutáneas o Subcisión

Ya que hemos cubierto dos procedimientos que tienen que ver principalmente con las cicatrices que sobresalen, llegamos a uno que puede hacerse cargo de cicatrices deprimidas o más profundas, y que sería la subcisión.

Como procedimiento quirúrgico, es bastante complicado, pero básicamente consiste en utilizar una aguja para romper las capas de tejido entre la cicatriz y la piel. Cuando eso se logra, la sangre se apresurará en la zona afectada y "llenará" esa cicatriz. De este modo, con el tiempo la piel se cura y se "nivela". Luego pueden implementarse los tratamientos como la dermoabrasión para finalizar la eliminación de ese tipo de cicatriz.

Básicamente, permite subcisión permite que las cicatrices más profundas puedan ser "corregidas" y, posteriormente, tratadas con mayor facilidad, si fuese necesario.

Por supuesto, que se necesitará tiempo para trabajar esa área con la subcisión. Y tal vez en algunos casos puedan presentarse algunos pequeños hematomas. Sin embargo, al finalizar el tratamiento, los resultados de subcisión hablan por sí solos.

Inyecciones de colágeno

este procedimiento se ocupa de las cicatrices profundas, pero debemos tener en cuenta que las inyecciones de colágeno son, por desgracia, una medida más bien temporal.

Cuando el colágeno se inyecta en una profunda cicatriz, puede "llenar" esa marca. Por lo tanto, una vez que la inyección se lleva a cabo, el área afectada debe parecer mucho más suave, y tener la misma apariencia y textura como tenía antes de la cicatriz.

Sin embargo, el colágeno no es permanente, por lo que el proceso tendría que repetirse de cada 3 a 6 meses, durante el tiempo que desees mantener la piel en buen estado.

Antes de decidir con firmeza sobre comenzar el tratamiento con las inyecciones de colágeno, debes comprobar definitivamente si tiene alguna enfermedad autoinmune o alergia. La mayoría del colágeno utilizado es de origen de especie bovina (de una vaca), así que si eres alérgico a algún tipo de derivado de este animal, tendrás que utilizar, específicamente colágeno humano en su lugar.

Aun así esta es una solución bastante agradable, solo que es temporal por lo que la mayoría de la gente piensa que no vale la pena. Eso ya es una elección individual.

Rejuvenecimiento con láser

¿Recuerdas que te mencione cómo los láseres se están utilizando actualmente en la dermoabrasión? Bueno, aparte de eso, también hay otras formas de uso de láseres para ayudar a eliminar las cicatrices del acné y uno de ellos es el que se conoce como rejuvenecimiento con láser fractal.

En esencia, este tipo de tratamiento para eliminar la cicatriz, lo que hace es atenuar las cicatrices, en realidad las 'quema' y estimular el crecimiento de piel nueva en la parte superior de la misma.

Al igual que otros métodos, esto funciona muy bien, pero es una operación que requiere mucho cuidado después de la intervención y las visitas regulares al dermatólogo por algún tiempo.

Los resultados que se obtienen son de dos tipos: en primer lugar, las células dañadas de la piel, no importa cuán profundamente arraigada estén, pueden ser destruidas. En segundo lugar, el crecimiento del colágeno, puede ser estimulado en su propia piel.

Debido a que tu cuerpo está generando nuevamente el colágeno, los efectos no son de carácter temporal, a diferencia de las inyecciones de colágeno. Así como el nuevo colágeno crece y se levanta de la superficie de la zona afectada, se rellenan las cicatrices hundidas con anterioridad.

Mientras este proceso está pasando, y normalmente tarda unos 4

meses para la estimulación del colágeno, te darás cuenta de una notable mejora en tus cicatrices del acné.

Este procedimiento si bien es efectivo y duradero tiene sus desventajas. El rejuvenecimiento con láser puede ser un proyecto bastante grande y si tu seguro no cubre la garantía, esto podría ser un problema.

Además de eso, si tienes algunas cicatrices del acné muy profundas, puede necesitar más de un tratamiento antes de que el colágeno se estimule lo suficiente para igualar la zona por completo.

Peeling químico

este es en realidad, uno de los tratamientos más comunes en la actualidad.

Esta es básicamente una exfoliación química, generalmente se utilizan para eliminar las capas de la piel, y por lo tanto las cicatrices se hacen menos evidentes.

Comparte mucho en común con la dermoabrasión en varios sentidos, sin embargo no tiene el mismo crédito de grandes resultados. Aun así, es una opción que vale la pena considerar, aunque puede ser necesario más de un tratamiento, para deshacerse por completo de algunas cicatrices severas.

En cualquier caso, las exfoliaciones químicas trabajar en lo que inicialmente podría parecer una forma muy extraña. Ya que algunas sustancias químicas que se utilizan en el proceso, y se aplican directamente sobre la piel.

En realidad si se analiza el resultado que se busca, esto no es extraño, ya que el tratamiento consiste en lograr ampollar la piel. Obviamente no son ampollas malas. Estas están siendo provocadas por una razón.

Simplemente puedes comprender que se busca producir la ampolla porque con el tiempo después de las ampollas de la piel, esta zona se empieza a pelar. De allí el nombre de "peeling".

Esta descamación de la piel es básicamente a lo que estás apuntando con cualquier exfoliación química. La razón es que, una vez que la piel se pele, nacerá una nueva capa de piel debajo de ella.

La regenerada que es el resultado final deseado. No sólo es la nueva piel más suave, sino que también carece de la mayoría de las marcas, manchas, cicatrices que la vieja piel podría haber tenido.

Por supuesto, que la utilización de las exfoliaciones químicas para el tratamiento de cicatrices profundas, hundidas, o crecimientos grandes, es casi imposible. En cambio, las exfoliaciones químicas son más bien destinadas a las lesiones más pequeñas, y a las cicatrices menos molestas.

Como es más económico que la mayoría de las otras formas de tratamiento, en general, es una alternativa muy buena. Si bien es cierto que en algunos peelings químicos, no es necesario ser llevar a cabo por un profesional médico, sería arriesgado utilizar estos productos químicos solo, por posibles salpicaduras sobre la piel. Es por ello que siempre debes asistir a tu dermatólogo. .

En la actualidad, hay muchos tipos de sustancias químicas que se utilizan en las exfoliaciones químicas, y, por supuesto, un dermatólogo estaría en la mejor posición para aconsejarte sobre la que debes utilizar.

Punch escisión

Llegando casi al final de la lista de tratamientos para curar cicatrices producidas por el acné, encontramos a la supresión del sacador. Ahora, este método se puede realizar junto con algunas otras opciones, pero a un nivel básico, se refiere a un procedimiento donde una cicatriz se extrae quirúrgicamente mediante una herramienta especializada. Para las cicatrices profundas, este es el tratamiento disponible más eficaz.

Una vez que la cicatriz es eliminada físicamente, los bordes de la piel en la reciente herida formada se suturan juntos (o pegadas con un pegamento especial para la piel) y se deja curar.

En la mayoría de los casos, ya sea si la piel se cura totalmente, o, incluso si se forma una cicatriz será mucho menor que antes. Obviamente, este tipo de técnica no está diseñada para grandes cicatrices, pero funciona.

Seria muy conveniente mencionar que de esta técnica han surgido

otras variaciones que han producido resultados aún mejores. Las dos más comunes de ellas son conocidas como la elevación del sacador, y la supresión del sacador con el reemplazo del injerto de piel.

Ambos funcionan bajo la misma filosofía, es decir, en vez de dejar la piel para que se cure, y correr el riesgo de que otra cicatriz aparezca, la parte extirpada en realidad es sustituida por un injerto de piel.

Desafortunadamente, esto ha demostrado ser un poco problemático, ya que el injerto de piel puede no tener el mismo color y textura de la piel a su alrededor, incluso una vez curado.

Teniendo esto en mente, la elevación del sacador trata de corregir el defecto de los injertos de piel solamente en la escisión de la base de la cicatriz, dejando solo sus paredes. Después de esto, que la base misma que fue extirpada es "elevada" a la superficie de la piel, y se sutura sobre ella.

De esta forma, el color y la textura de la piel tienen muchas más posibilidades de ser idénticas. Al mismo tiempo, la ventaja de reducir el riesgo de que una nueva cicatriz aparezca es igual de presente que con los injertos de piel.

Transferencia de grasa autóloga

Por último, pero ciertamente no menos importante en la lista de los tratamientos del acné que estamos discutiendo, esta la transferencia de grasa autóloga. Sí, el nombre realmente lo describe bastante bien, y es la transferencia de grasa de una parte de tu cuerpo a otro.

Al extraer la grasa de cualquier otra parte de tu cuerpo, y luego prepararla en una inyección, se comienza a utilizar esta técnica para "llenar" todas las depresiones por cicatrices que tengas en tu cuerpo, aun sin son profundas.

Básicamente, es bastante similar a las inyecciones de colágeno que hemos comentado anteriormente, pero esta vez es tu propia grasa la que se utiliza.

También cuenta con otra característica muy importante que es, que tiende a durar más tiempo que el colágeno, aunque el período exacto es independiente y dependerá de la velocidad con la que tu cuerpo reabsorba la grasa.

Hablando con franqueza este periodo puede ir desde 6 a 18 meses. Es una solución temporal pero repitiendo el proceso cada cierto tiempo, podría mantener los resultados.

Es importante que tomes conciencia de que la eliminación y la reducción de las cicatrices están lejos de ser un paseo por el parque, y puede ser una realidad a veces dolorosa (literalmente), esto dependerá del tratamiento que elijas.

Así que sí, una vez más, te recuerdo que la prevención es definitivamente la mejor opción, pero no importa cuánto te esfuerces, si termina con un caso grave de acné, y te encuentras con importantes cicatrices como secuelas de él, entonces sabes que cuentas con algunas salidas.

Solo tienes que elegir la mejor opción que está disponible y que se asemeje a tu caso en particular. No hay ninguna razón para renunciar a recuperar tu salud. Tendrás que luchar, será el último esfuerzo que pongas en tu batalla para combatir el acné.

Recuerda que debes consultar con tu dermatólogo sobre el mejor tratamiento para ti. Una vez que lo inicias debes finalizarlo para analizar los resultados que obtuviste. Si no son los que deseabas puedes probar con otro.

Aunque hay otros métodos para eliminar las cicatrices que son consecuencia del acné, estas son los más populares, y juntas, como se puede ver, son capaces de hacer frente a todo tipo de cicatrices y marcas.

Después de haber logrado eliminar el acné y haber logrado limpiar todo rastro de cicatriz, ahí serás capaz de mirarte en el espejo con orgullo y saber que con éxito has podido eliminar por completo el acné, y los restos del mismo.

Dime honestamente, no sería eso algo en lo que vale la pena trabajar....

Cuando tu acné haya desaparecido, no tendrás que preocuparte más por tu aspecto físico, infecciones, o cualquier otra cosa. Claro, puede ser un largo viaje hasta llegar a decir con seguridad que tus días de sufrimiento por el acné han quedado atrás, pero eso es sólo una razón más para empezar ahora.

Todo lo que queda es para ti, para actuar en lo que has aprendido, y comenzar a trabajar hacia el día en que serás capaz de mirarte en el espejo y ver tu piel totalmente libre de acné y cicatrices.

Trabaja hacia un futuro más brillante y libre de acné, vivir sin acné es ciertamente posible.

Capítulo 12

La prevención al acné

Es cierto que las cicatrices pueden ser tratadas, pero es mucho más fácil si tienes que tratar con cicatrices extensas.

Si recuerdas, allá en este mismo libro, hablamos sobre la gravedad de la cicatrización, que esta podría ser una batalla larga y difícil. Ahora veremos cómo se puede evitar llegar a esa situación.

Por supuesto, no importa cuánto te esfuerces, si tienes acné, probablemente vas a terminar con algunas cicatrices, a menos que tu acné fuese realmente muy, muy suave.

Pero el truco es hacer todo lo posible para minimizar la cantidad de cicatrices y su gravedad. De esa manera, vas a tener menos probabilidades de terminar con cicatrices extensas y graves, que necesitarían de un tratamiento más complejo.

Entonces, ¿qué es lo que realmente necesitas hacer para minimizar el riesgo de cicatrización y la cantidad de las mismas?

algo muy básico y que está al alcance de cualquier persona: ¡No te rasques! Mucho menos te saques las cascaritas o costras que se producen en la lesión luego del acné.

Tiene sentido, ¿verdad? Es verdad, es bastante básico, pero muchos de nosotros realmente olvidamos esto y nos rasqueteamos nuestras costras y lesiones.

De hecho, lo que solía ser una creencia popular de que 'aplastar' un punto blanco, ayudara a sanar más rápido, es solo eso una creencia. La realidad dice que esto es completamente erróneo, y muy por el contrario, haciendo estallar un punto blanco, lo más probable es ampliar el tiempo de curación necesario, así como también se daña la piel que lo rodea.

Además, la acción misma de exprimir todo lo que podría provocar la obstrucción del poro (haciendo que el punto blanco aparezca) hará que este se ubique más profundamente en la piel. A su vez, esto haría que el punto blanco vuelva a surgir, y, probablemente, aumente su tamaño inicial.

Ten presente que es muy probable que la infección también pueda propagarse como resultado.

Cuando tienes cualquier lesión o costras de curación, trata de evitar, incluso hasta de lavar el área alrededor.

Si puedes evitar rascarte, oprimir o recoger a las cascaritas de las lesiones, encontrarás que la cantidad y la gravedad de las heridas acabaran siendo mucho menores y con menos posibilidades de dejar rastro alguno.

El tratamiento rápido para el acné

Otra forma muy sencilla para limitar las cicatrices es logrando tener tu propio acné bajo control lo antes posible.

Desafortunadamente, la mayoría de la gente tiende a esperar hasta que el acné es bastante malo antes de visitar un médico o buscar cualquier tipo de tratamiento.

Si bien es un impulso comprensible querer ver si se puede mejorar o desaparecer por sí solo, la realidad nos ha demostrado que esto si o si empeora, y que es necesario iniciar el tratamiento desde el principio.

Además es probable que cuando decidas comenzar el tratamiento para mejorar el acné, ya haya dejado numerosas lesiones que eventualmente se convertirán en cicatrices en tu piel.

Por otro lado, si recibes tratamiento desde el principio, es probable que tengas una posibilidad más cercana a tener el acné bajo control, ya que no será tan generalizado. Si puedes hacer esto, entonces lo más probable es que no habrá muchas lesiones que acaben como cicatrices.

Métodos eficaces para la prevención del acné.

Aquí está una lista de comprobación final de valiosos métodos de prevención del acné:

→ Buscar un régimen y aferrarse a él - Elige tu medicación y método

de tratamiento y no se aparten de ella a menos que lograr resultados medibles o encontrar que la condición está empeorando.

→ No utilizar el alcohol - No utilizar productos, como tóners, si contienen altas concentraciones de alcohol isopropílico. Esto puede hacer más daño que bien.

→ No más de lavado - Con el mito de la tierra son una causa de manchas o acné, reducir los tiempos de lavar. Dos debe ser el límite de cada día. Más, y corre el riesgo de aumento de los desbloques que tenga.

→ Productos para la piel Elija con cuidado - No te friega fuertes o abrasivos que pueden rasgar la piel y agravar el acné.

→ Lavar bien la zona después de hacer ejercicio - No olvides hacer clic en la ducha después de haber tenido un entrenamiento.

La fricción y la humedad causada por el roce contra la ropa de la piel pueden crear las condiciones perfectas para la producción de acné.

→ Evita el contacto físico constante o recoger a la cara - Esto es bastante auto-explicativo. Estas actividades pueden causar que las bacterias para entrar en los poros y crear el acné.

Conclusión:

Creo que la única idea que debe prevalecer en tu mente, luego de haber leído todo este libro y haber sacado tus propias conclusiones es que el acné tiene solución.

Si bien todavía las causas concretas no han sido descubiertas, todas las situaciones que inciden en el problema del acné se pueden contrarrestar y lo que es mejor aun, pueden prevenirse.

El acné ya no debe ser un problema en tu vida, tienes la solución aquí en tus manos. Ahora mismo puedes comenzar a poner fin a este problema que te persiguió hasta hoy, condenándote a una vida miserable y en soledad.

Solo debes recordar que siempre es recomendable estar asesorado por un médico especialista (dermatólogo), para prever todo tipo de complicaciones que pudiesen surgir.

Lo otro que necesitas es compromiso a lograr una mejor calidad de vida y perseverancia para cumplir tu objetivo de finalizar con el acné.