Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Acné

El **acné** es el nombre que se le da a los granos o espinillas que aparecen sobre todo en la cara, espalda y pecho. Es muy frecuente en los jóvenes y suele mejorar al hacerse adultos.

¿Por qué se produce?

Casi todos los jóvenes tienen acné. Esto se debe los cambios hormonales que se producen durante la pubertad.

Debajo de la piel hay unas glándulas, llamadas glándulas sebáceas, que producen sebo, que es una sustancia grasa que protege nuestra piel. Cada glándula elimina el sebo a través de un conducto estrecho que desemboca en el mismo canal por el que sale el pelo a través de la piel.

Cuando llega la pubertad, las glándulas producen más sebo y los conductos por donde sale se obstruyen. Algunas bacterias quedan atrapadas dentro de los poros y hacen que la piel se inflame: es el comienzo del acné.

Si un poro se obstruye y se cierra, pero sobresale en la superficie de la piel, es un punto blanco (**espinilla**). Si se obstruye pero está abierto, la parte de arriba se oscurece y es un **punto negro.** A veces, la pared del poro se abre , y deja que el sebo, las bacterias y las células de piel muertas se abran bajo la piel y se forman **granos rojo**s que a veces tienen la punta llena de pus.

Si las lesiones son sobre todo puntos blancos y negros, y poco numerosas, se habla de **acné leve**. Si hay muchas espinillas y también granos rojos se considera moderado, y si tiene nódulos y quistes, **acné grave**.

¿Qué lo puede empeorar?

Puede empeorar con la regla.

Al usar algunas medicinas como los corticoides.

El acné no se relaciona con tomar un alimento en especial, como el chocolate. Pero hay personas que pueden decidir no tomar ciertos alimentos porque notan que empeoran los granos.

No se deben tocar los granos, ni apretarlos ni reventarlos, ya que se inflama la piel de alrededor y pueden producirse lesiones que dejen cicatrices.

¿Qué puedo hacer?

Es conveniente tener una higiene adecuada, lavar la cara con agua y jabón, sin frotar para no irritarla.

Si se utilizan maquillajes o cremas de protección solar, **usar los que son *no comedogénicos* o *oil free*,** es decir, que son apropiados para las pieles que tienen acné, ya que las cremas grasas y otros productos que tapan los poros pueden irritar y empeorar el acné.

¿Cómo se trata?

Algunos jóvenes tienen un acné más intenso y necesitan tratamiento.

Los tratamientos más utilizados son **cremas, geles y lociones aplicadas en la piel**. Se deben utilizar durante

unos dos meses para que se note la mejoría.

El contenido de las cremas, geles y lociones suele ser: peróxido de benzoilo, ácido salicílico o ácido láctico. Se puede consultar al médico o al farmacéutico para conocerlos. Se utilizan, por lo general, dos veces al día.

El médico puede prescribir otras cremas y lociones que lleven antibióticos, y derivados de la vitamina A (cremas con retinoides). Estas cremas aumentan la sensibilidad a la luz solar, por lo que es conveniente proteger la piel al estar al sol.

En ocasiones, cuando el acné ya no es leve, el médico puede recomendar tratamiento antibiótico por vía oral.

Si el acné es grave y otros tratamientos no han resultado del todo útiles, se puede tratar con isotretinoina en cápsulas. Este producto puede curar el acné. Tiene efectos secundarios que hay que conocer cuando se toma. El tratamiento con este producto lo debe recetar un dermatólogo, que hará los análisis necesarios para que sea segura su utilización. La isotretinoina no la debe tomar una mujer embarazada, ya que puede dañar al bebé.

En mujeres con acné algunos anticonceptivos pueden ser de utilidad, sobre todo en las mujeres que además tienen otros problemas, como mucho vello o reglas irregulares.

Artículo publicado el 26-2-2012, revisado por última vez el 12-8-2021

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/acne