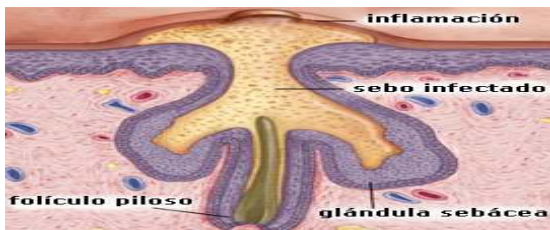


AL GRANO



Ocho de cada diez adolescentes padecerá en algún momento de algún tipo de acné. La buena noticia es que, en la mayoría de las personas, el acné desaparece casi por completo cuando abandona la etapa de la adolescencia.

En la juventud y por influjos hormonales, se produce un aumento de grasa en la piel y sus componentes. Las glándulas sebáceas aumentan y se obstruyen en los poros de salida, produciendo esos granos molestos y antiestéticos (espinillas).



Aunque suelen preocupar más los que salen en la cara, también aparecen en cuello, hombros, pecho, espalda y zona superior de los brazos.

Existen varios tipos de presentaciones del acné.

LOS PUNTOS BLANCOS

Son las pequeñas protuberancias que se forman por la acumulación de grasa en los poros taponados.

LOS PUNTOS NEGROS

Cuando el sebo acumulado en los poros está en contacto con el aire se oxigena y se pone de color oscuro. Se les conoce también como espinillas.

LOS QUISTES

Es la presentación más grave del acné, es lo que se denomina *acné severo*, la inflamación en los poros puede producirse en un nivel de la piel más profundo, la infección provoca pus, los granos se vuelven duros y además son dolorosos.

**CONSEJOS PARA INTENTAR QUE NO APAREZCAN Y
COMBATIRLOS SI LO HACEN:**

¡¡¡A POR ELLOS!!!

Las tres “As” del Acné

AAA

1.- Alimentación – Comidas con pocas grasas animales y sin chocolates.

Evita: Las mantequillas, leche entera (ojo, debes seguir tomando leche desnatada, te hace falta calcio para crecer), bollería, chorizo, fiambres con tocino, café, bebidas alcohólicas, y no abusar de los huevos.

Es bueno: Comer variado con frutas (mucha vitamina) y verduras, y beber mucha agua (hidrata tu piel desde dentro)

2.- Aire fresco – Toma el sol sin pasarte.

Evita: Tomar el sol en exceso y sin protección produce quemaduras y envejece la piel antes de tiempo

Es bueno: El agua salada seca la piel grasienta y los granitos así que: bañitos de mar (je, je, je)

3.- Aseo diario – Para que los gérmenes no pasen de una espinilla a otra.

Evita: Nunca utilices alcohol, colonia o similares porque destrozan el manto protector de la piel contra las bacterias.

Si utilizas maquillaje mantenlo poco tiempo y elimínalo por las noches. Elige maquillajes “no grasos” o “no comedogénicos”.

Échate el pelo hacia atrás, mantén despejada la cara. Si utilizas fijadores de pelo en forma de lacas o de geles, intenta que, al aplicártelos, no entren en contacto con tu cara, ya que también pueden obstruir los poros.

Intenta no abusar de tocar tu cara con las manos.

No exprimas las espinillas, aumenta el riesgo de infección.

Es bueno: El vapor o compresas húmedas calientes para abrir poros.

Lávate con jabón de azufre o antibacteriano, existen varios preparados en la farmacia. Extendiéndolo por la cara haciendo un masaje suave y enjuagándote después con abundante agua.

Sécate sin restregarte con una toalla limpia (solo para ti y tu cara).

Los resultados pueden ser lentos, pero saldrán menos espinillas y las que lo hagan no se extenderán ni infectaran:

TEN PACIENCIA

TE HAS MIRADO AL ESPEJO Y HAS VISTO UN GRANO...



NO TOCAR, NO REVENTAR Y NO HURGAR

Esto puede costarte gran esfuerzo pero si manipulas los granos empeorarán:

- Aumentarás la inflamación.
- La suciedad de tus manos no ayudará en absoluto, se infectarán.
- Pueden quedarte cicatrices permanentes que nunca más desaparecerán.

Y CON TODO Y CON ESO...

En algunos casos el acné no desaparece y es necesario acudir a un especialista de la piel (Dermatólogo) para que nos de algún tipo de tratamiento. Existen lociones, pomadas e incluso antibióticos u hormonas para controlar los casos difíciles de acné. También existen tratamientos para disminuir las cicatrices.

Si crees que padeces un caso de acné severo no dudes en acudir a los profesionales o consultar a www.pasalabola.com

Y AHORA QUE YA SABEMOS DE ACNÉ...

Ya sabemos que es un proceso que puede ocurrirle a la mayoría de los chicos y chicas durante la adolescencia así que, no vale la pena que nos riamos o burlemos de los compañeros que lo padezcan...¿no crees? NO LO PERMITAS.

