

MeTime

Sin
rodeos,
directos
al grano.

ACNÉ

El **acné** es un trastorno de la piel que ocurre cuando los folículos pilosos se tapan con grasa y células cutáneas muertas. Causa puntos blancos, puntos negros o granos. El **acné** es más común entre los adolescentes, aunque afecta a personas de todas las edades.

Causas

El acné se presenta cuando se taponan los orificios diminutos en la superficie de la piel. Estos orificios se llaman poros.

- Cada poro es una abertura a un folículo, el cual contiene un cabello y una glándula sebácea. El aceite secretado por la glándula ayuda a eliminar las células cutáneas viejas y mantiene la piel suave.
- Cuando las glándulas producen demasiado aceite, los poros pueden resultar obstruidos. Se acumula suciedad, bacterias y células inflamatorias. La obstrucción se denomina tapón o comedón. Si la parte superior del tapón es blanca, se denomina [acné miliar](#). Si la parte superior del tapón es oscura, se denomina [espinilla negra](#).
- Si las bacterias quedan atrapadas en los poros, el sistema inmunológico del cuerpo reacciona, provocando espinillas.
- El acné que está profundo en la piel puede causar [quistes](#) firmes y dolorosos. A esto se le denomina acné noduloquístico.

El acné es más común en adolescentes, pero cualquier persona puede tenerlo, incluso los bebés. El acné tiende a ser hereditario.

Algunos factores que pueden desencadenar el acné incluyen:

- Cambios hormonales que provocan que la piel sea más grasosa. Pueden estar relacionados con la pubertad, los períodos menstruales, el embarazo, las píldoras anticonceptivas o el estrés.
- Cosméticos o productos para el cabello grasosos u oleaginosos.
- Ciertos fármacos (como los esteroides, la [testosterona](#), los estrógenos y la fenitoína). Los dispositivos anticonceptivos, como algunos medicamentos que contienen los dispositivos intrauterinos, pueden empeorar el acné.
- Mucha humedad y sudor abundante.
- Tocarse la piel, frotarla o presionarla por mucho tiempo

Las investigaciones no muestran que el chocolate, las nueces y los alimentos grasosos causen acné. Sin embargo, las dietas ricas en azúcares refinados o productos lácteos pueden estar relacionadas con el acné en algunas personas, pero se trata de estudios controvertidos.

Desde el punto de vista emocional, el acné pone de manifiesto un conflicto de desvalorización. Todas las enfermedades que ocurren en la piel expresan un conflicto de límites y fronteras.

La piel tiene función protectora y además nutre a la epidermis y contiene las glándulas sudoríparas.

Así si el acné se presenta en la cara: Indica que hay un rechazo hacia sí mismo, en el sentimiento que uno tiene de su persona.

Cuando el acné ocurre en la parte alta de la espalda y los hombros, el acné tiene más que ver con un conflicto de falta de apoyo (Siempre tocamos en la espalda o en los hombros a alguien cuando queremos ofrecerle nuestra ayuda). Todas las cargas y responsabilidades que emocionalmente no sabemos gestionar se acumulan en la espalda.

Acné en el pecho: Hay un conflicto con el espacio vital. “Me rechazo porque soy tímido y no soy capaz de ocupar mi lugar”

En la parte estética del acné siempre late un conflicto de miedo a la sexualidad “Muestro mis hormonas, muestro que puedo tener relaciones sexuales” realmente esto quiere indicar que expresamos esta necesidad porque aunque estemos preparados para tener relaciones sexuales, no confiamos en poder tenerlas. En el acné de la pubertad el adolescente se enfrenta a un conflicto de dificultades porque siente que si se hace mayor, tendrá más responsabilidades, y por eso, en cierta forma desea seguir siendo niño.

Puede ocurrir que cuando se haga un tratamiento, aparezca un proceso inflamatorio, afectando la apariencia, entonces entramos en un bucle en el que volvemos a desvalorizarnos por nuestra imagen.

Síntomas

El acné aparece comúnmente en la cara y en los hombros, pero también puede darse en el tronco, los brazos, las piernas y los glúteos. Los cambios en la piel abarcan:

- Formación de costras de erupciones de la piel
- [Quistes](#)
- Pápulas (pequeñas protuberancias rojas)
- [Pústulas](#) (pequeñas protuberancias rojas con pus blanca o amarillenta)
- Enrojecimiento alrededor de las erupciones de piel
- Cicatrización de la piel
- [Acné miliar](#)
- [Espinillas negras](#)

Tratamiento

CUIDADOS PERSONALES

- Limpiar la piel delicadamente con un jabón suave que no cause sequedad.
- Utilizar fórmulas no comedogénicas o a base agua para los cosméticos y las cremas para la piel. (Los productos no comedogénicos se han sometido a pruebas que comprobaron que no obstruyen los poros ni causan acné).
- Retirar toda la suciedad o maquillaje. Lavarse una o dos veces al día, incluso después del ejercicio.
- Evitar restregar y lavar la piel de forma repetitiva.
- Lavar el cabello con champú diariamente, en especial si es grasoso.
- Peinarse o llevar el cabello hacia atrás para mantenerlo fuera de la cara.

Lo que NO se debe hacer:

- Apretar, rascar, escarbar o frotar agresivamente las protuberancias. Esto puede causar infecciones en la piel, sanación deficiente y cicatrizaciones.

- Tocarse la cara con las manos o los dedos.
- Utilizar cremas o cosméticos grasosos.
- Dejarse el maquillaje por las noches.

Si con estas medidas no desaparecen las manchas, existen tratamientos con medicamentos para el acné de venta libre que se aplican sobre la piel. Estos productos se deben aplicar con moderación.

- Estos productos pueden contener peróxido de benzoilo, azufre, resorcinol o ácido salicílico.
- Funcionan destruyendo las bacterias, secando el aceite y haciendo descamar la capa superior de la piel.
- Pueden causar enrojecimiento, resequedad o exfoliación de la piel.
- Un hecho a tener en cuenta es que las preparaciones que contienen peróxido de benzoilo pueden decolorar o blanquear las toallas y la ropa.

Una pequeña cantidad de exposición al sol puede mejorar el acné un poco, pero en su mayoría simplemente lo oculta. No se recomienda demasiada exposición a la luz del sol o a los rayos ultravioleta, debido a que aumenta el riesgo de cáncer de piel.

MEDICAMENTOS QUE REQUIEREN RECETA MÉDICA Y SUPERVISIÓN POR UN ESPECIALISTA

Si los granos todavía son un problema, ya hablamos de medicamentos más fuertes que necesitan receta. Los antibióticos pueden ayudar a algunas personas con acné:

- Antibióticos orales (tomados por boca) como la tetraciclina, doxiciclina, minociclina, eritromicina, trimetoprima, sulfametoxazol y amoxicilina
- Antibióticos tópicos (aplicados a la piel) como clindamicina, eritromicina o dapsona

Se pueden recetar geles o cremas aplicados a la piel:

- Derivados de vitamina A como las cremas o geles con ácido retinoico (tretinoína, tazaroteno)
- Fórmulas recetadas de peróxido del benzoilo, azufre, resorcinol, ácido salicílico
- Ácido azelaico tópico

Para las mujeres cuyo acné es causado o empeora por las hormonas:

- Una píldora llamada espironolactona puede ayudar.
- Las píldoras anticonceptivas pueden ayudar en algunos casos, aunque pueden empeorar el acné en algunas mujeres.

Los tratamientos o procedimientos menores también pueden servir:

- Se puede usar la terapia fotodinámica. Este es un tratamiento en donde se aplica en la piel un químico que se activa con luz azul, seguido de la exposición a la luz.
- También hay terapias que pueden recomendar la quimioabrasión de la piel, eliminación de cicatrices por [dermoabrasión](#) o la extirpación, drenaje o inyección de [quistes](#) con cortisona.

Las personas que tienen acné quístico y cicatrización pueden probar con un medicamento llamado isotretinoína. La utilización de este medicamento requiere una vigilancia y seguimiento clínico debido a sus efectos secundarios.

Las mujeres embarazadas NO deben tomar isotretinoína, debido a que causa anomalías congénitas graves.

- Las mujeres que toman isotretinoína deben usar 2 formas de anticonceptivos antes de empezar el fármaco .
- Los hombres también necesitan supervisión.
- En ambos casos se debe hacer un seguimiento con este fármaco y exámenes de sangre regulares.

Expectativas (pronóstico)

La mayoría de las veces, el acné desaparece luego de los años de adolescencia, pero puede persistir hasta una mediana edad. La afección a menudo responde bien al tratamiento, pero la respuesta puede llevar de 6 a 8 semanas, y puede reagudizarse de vez en cuando.

La cicatrización puede ocurrir si el acné grave no se trata. Algunas personas llegan a deprimirse mucho si el acné no recibe tratamiento.

Cuándo contactar con un dermatólogo

Cuando las medidas de cuidados personales y los medicamentos de venta libre no sirvan después de varios meses.

- El acné es intenso (por ejemplo, tiene mucho enrojecimiento alrededor de los granos o tiene quistes).
- El acné está empeorando.
- Presenta cicatrices a medida que el acné desaparece.
- El acné está causando sufrimiento emocional.

EN ESTA CAJA ENCONTRARÁS:

Una serie de productos enfocados al tratamiento personal:

1.ESPUMA PURIFICANTE

INDICACIONES

Syndet en espuma para la higiene facial diaria de las pieles grasas y con tendencia acneica.

INGREDIENTES ACTIVOS

- Ácido salicílico: Queratolítico, regula la descamación y desobstruye los poros.
- Epilobium angustifolium: Activo que inhibe la acción de la enzima 5- α -reductasa y actúa reduciendo la excesiva producción de sebo. Posee acción calmante.
- Tensioactivos suaves, no irritantes.

PROPIEDADES

Arrastra las impurezas mientras actúa contra las imperfecciones cutáneas. Formulada con Salicílico, agente queratolítico que desobstruye los poros y contrarresta el exceso de producción de sebo. El extracto de Epilobium angustifolium controla la microflora cutánea y ejerce una acción calmante y anti-rojeces. Su uso es compatible con cualquier otro tratamiento dermatológico para pieles con tendencia acneica.

EXCIPIENTE

Solución tensioactiva que se convierte en espuma gracias al espumador del envase. Oil free.

MODO DE EMPLEO

Aplicar sobre la piel humedecida previamente con agua y ejercer un ligero masaje insistiendo más en las zonas afectadas. Evitar el contacto con ojos y mucosas. En caso de contacto, aclarar inmediatamente con abundante agua. No agitar antes de usar.

PRESENTACIÓN

Espumador de 150 ml.

2.-HIDRATANTE ANTI IMPERFECCIONES

INDICACIONES

Gel de cuidado anti-imperfecciones y seborregulador indicado para las pieles grasas y con tendencia acneica. Eficaz contra espinillas y puntos negros.

INGREDIENTES ACTIVOS:

- Niacinamida: Hidrata y reestructura reforzando la función barrera de la piel.
- Ácido salicílico: Queratolítico, regula la descamación y desobstruye los poros.
- Epilobium angustifolium: Activo que inhibe la acción de la enzima 5- α -reductasa y actúa reduciendo la excesiva producción de sebo. Posee acción calmante.

PROPIEDADES

Su fórmula contiene Niacinamida, un derivado de la vitamina B3 que hidrata y potencia la acción seborreguladora y Ácido salicílico, un agente queratolítico que desobstruye los poros. El extracto de *Epilobium angustifolium*, controla la microflora cutánea y ejerce una acción calmante. Su textura en gel deja una piel hidratada, confortable y suave, sin aportar grasa.

EXCIPIENTE

Gel ligero y refrescante de rápida absorción. Oil free.

MODO DE EMPLEO

Aplicar sobre la piel limpia y seca ejerciendo un ligero masaje hasta su completa absorción.

PRESENTACIÓN

Airless de 50 ml.

3.-GEL EXFOLIANTE

INDICACIONES

Gel exfoliante suave y purificante indicado para todo tipo de piel. Adecuado para pieles sensibles..

INGREDIENTES ACTIVOS

- Extracto de algodón: El origen de la planta *Eriophorum spissum* se encuentra en los países nórdicos. Sintetiza ingredientes activos como: azúcares, polifenoles y minerales que protegen y aumentan su resistencia a los elementos. De esta manera refuerza la barrera natural de la piel y calma las pieles más sensibles.
- Detoxificador celular: Activo purificado derivado de la levadura *Candida saitoana*. Detoxificante y reparador gracias a la estimulación del sistema de autofagia, que hace que las células se deshagan de los componentes tóxicos acumulados en su interior.
- Microesferas de jojoba: Partículas exfoliantes biodegradables que eliminan las células muertas de la piel de manera suave.

PROPIEDADES

Su textura en gel contiene Microesferas de jojoba para una exfoliación suave que elimina las células muertas y alisa la piel, dejándola libre de impurezas. Esta acción se ve reforzada gracias a su Detoxificador celular de origen natural, que hace que las células se deshagan de los componentes tóxicos acumulados en su interior. Junto con el Extracto de algodón nórdico, que protege la barrera natural de la piel y la calma, la piel queda libre de toxinas y renovada, lista para los tratamientos cosméticos posteriores, aumentando la eficacia de los mismos.

EXCIPIENTE

Base lavante de alta tolerancia con tensioactivos suaves que respetan el equilibrio hidrolipídico cutáneo. Perfume sin alérgenos.

MODO DE EMPLEO

Aplicar sobre la piel húmeda evitando el contorno de los ojos. Masajear con movimientos circulares. Aclarar abundantemente y secar con delicadeza. Se recomienda su uso un par de veces a la semana. Uso externo. En caso de contacto con ojos o mucosas lavar con agua abundante.

PRESENTACIÓN
Botella de 50 ml.

4.-MASCARILLA PURIFICANTE PARA EL CONTROL DEL SEBO

INDICACIONES
Para piel grasa y/o con tendencia acnéica.

INGREDIENTES ACTIVOS
Ácido salicílico: Queratolítico, regula la descamación y desobstruye los poros.
Azufre: ayuda a la producción natural de colágeno en la **piel**, contribuyendo a disminuir el daño de los radicales libres, atacando las bacterias dañinas y previniendo el envejecimiento prematuro de la **piel**, que se traduce en arrugas, líneas de expresión y flacidez.
Árbol del té: Un potente antiséptico natural que al aplicarse en la piel reduce la posibilidad de infecciones bacterianas y víricas

PROPIEDADES
Mascarilla arcillosa que absorbe el exceso de sebo, elimina las impurezas y favorece la detoxificación de la piel. Los poros se desincrustan y las imperfecciones se reducen, para una piel suave, purificada y matificada de forma duradera.

EXCIPIENTE
Sin parabenos, sin alérgenos, oil free y testado dermatológicamente. Agua, caolín, glicerina, alcohol desnaturalizado, óxido de titanio, óxido de cinc, methylpropanediol, ácido salicílico, alpha-glucan, oligosaccharide.

MODO DE EMPLEO
Aplicar una capa gruesa sobre la piel limpia del rostro. Dejar actuar durante 20 minutos y aclarar con abundante agua o un algodón empapado de tónico.

PRESENTACIÓN
Tarro de 100 ml.

5. Lápiz aplicador Stop Imperfecciones.

Se aplica directamente en las espinillas y puntos negros. Compuesto de agentes esenciales 100% ecológicos, Romero, verbenona, naranja amargo, lemongrass, árbol del té, clavo de especias y aceites vegetales de jojoba y macadamia.

6.- Fórmula floral específica, preparada para solucionar problemas de autoestima y malos hábitos relacionados con la costumbre de tocarse la cara o las zonas con acné.

Mi intención con esta experiencia es abordar el acné sin tener que llegar a la utilización de medicamentos más fuertes. Hay una parte psicosomática (es decir hay una expresión física de todo el malestar psicológico) del acné, donde mirarse al espejo nos puede producir malestar. Siempre es interesante plantearse la siguiente pregunta ¿mi entorno o yo mismo me irrita hasta el punto de provocar esta inflamación? Si es así habrá que trabajar la parte emocional, expresar lo que nos atormenta e inquieta e intentar cambiar las cosas que nos producen estrés.

Es muy importante tener una higiene corporal muy estricta, limpiar y desinfectar la piel, evitar tocarse porque se agrava el problema cutáneo. El alcohol, fumar y las grasas saturadas (como frituras y embutidos) hacen que empeore.

Es interesante hacer una cura depurativa de los órganos emuntorios (el término emuntorio se aplica a órganos y tejidos por los cuales el organismo expulsa al exterior lo que le resulta tóxico) Hígado, riñón, piel e intestino.

Uno de los principales órganos emuntorios es el hígado por eso aquí enumero un listado de cómo limpiarlo con alimentos naturales:

1.- Vegetales de hoja verde.

Los vegetales de hoja verde aumentan la cantidad de clorofila en el tracto digestivo, esto ayuda al cuerpo a deshacerse de las toxinas que provienen del medio ambiente, también son recomendables porque su bajo aporte de calorías.

2.- Pomelo

Muy rico en vitamina c y con alto poder antioxidante, también muy rico en aceites esenciales. El único inconveniente del pomelo es que interacciona con muchos medicamentos, así es que asegúrate antes de tomarlo.

3.- Aguacate

Alimento rico en glutatión. El glutatión nos ayuda a contrarrestar los efectos de los radicales libres, además nos ayuda a controlar los niveles del colesterol por su gran aporte en grasa vegetal

4.-Alcachofa

Con gran efecto depurativo, favorece el buen funcionamiento de la vesícula biliar. Al ser rica en cinarina estimula la producción de bilis, incrementando el papel de ésta en el proceso digestivo. Por eso la alcachofa es muy recomendable en las dietas.

5.- Cereales integrales.

Por su alto contenido en fibra mejoran la regularidad intestinal y solucionan el problema del estreñimiento.

6.-Limón.

Alimento depurativo por excelencia. Su alto contenido en vitamina c favorece la eliminación de toxinas o su transformación en otros compuestos de más fácil absorción.

7.-Brócoli y Coliflor

Tienen enzimas naturales que ayudan a deshacerse de las toxinas tóxicas,

8.- Espárragos

Ricos en minerales y aminoácidos. Interesante incluir en las dietas para limpiar al hígado que se ha visto expuesto a un consumo de alcohol excesivo.

9.- Aceite de Oliva Virgen.

Uno de los mejores depurativos

10.-Te Verde.

Ayuda en la eliminación de la grasa y con gran efecto depurativo

El aporte preferentemente de los ácidos grasos poliinsaturados, preferentemente los omega 3, en asociación con antioxidantes. Una fuente importante de omega 3 es el aceite de Krill (el Krill son pequeños crustáceos parecidos a los camarones llenos de ácidos grasos omega 3 de cadena larga (EPA Y DHA), fosfolípidos, colina y astaxantina)

Puesto que el omega 3 es un tipo de grasas que no las produce nuestro cuerpo, si queremos unos niveles adecuados debemos recurrir a la alimentación y a la nutrición para conseguirlo. Las recomendaciones actuales sugieren un consumo entre el 0,1 y el 1% del aporte energético diario. Sin embargo, dependerá de cada persona los miligramos diarios que necesita de este tipo de grasas.

Entre las propiedades del omega 3 destacan sus [efectos antiinflamatorios y autoinmunes](#). Esto podría ser de gran ayuda para reducir el riesgo de padecer cierto tipo de enfermedades, así como favorecer el tratamiento de aquellas con procesos inflamatorios como el cáncer, problemas cardiovasculares o frenar el propio envejecimiento.

El omega 3 nos puede servir de ayuda también para algunas enfermedades como la artritis reumatoidea, la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa, lupus.... Además, puede ayudar a reducir el riesgo de padecer aterosclerosis, trombosis y otros problemas vasculares.

Alimentos con omega 3

El omega 3 predomina sobre todo en fuentes vegetales como los frutos secos, semillas y algunos aceites vegetales como el de canola o nuez. También se puede encontrar en la grasa del pescado. De este modo, los alimentos con omega 3 que puedes consumir son:

- Semillas de lino o chía: son las fuentes más concentradas de este tipo de grasa.
- Frutos secos como el cacahuete y la crema de cacahuete.
- Aceite de soja, canola o nuez.
- Pescados grasos como el salmón, el bacalao, sardinas, cazón, anchoas, arenque, caballa o atún.
- Aguacate.
- El aceite de oliva y el de linaza, incluso la propia semilla de linaza, el brócoli, rúcula y espinacas también son alimentos con omega 3, pero en menor cantidad.

Dentro de una dieta variada, sana y equilibrada, y consumiendo una ración de pescado dos o tres veces por semana, obtendremos las cantidades recomendadas. Además, los alimentos con omega 3 contienen también proteínas, vitaminas, antioxidantes y minerales, cosa que los suplementos no nos aportan. No obstante, en dietas con ausencia de pescado, sí tendremos que utilizar suplementos como el aceite de pescado.

Omega 3 propiedades

Los principales beneficios del omega 3 son los siguientes:

- Contribuye a regular la coagulación sanguínea.
- Mejora la capacidad de aprendizaje.
- Ayuda a combatir las alergias y el asma.
- Disminuye el estrés.

- Colabora a combatir el síndrome premenstrual y la depresión.
- Mejora la función cardíaca y la presión arterial.
- Favorece la disminución del colesterol malo y los triglicéridos.
- Reduce la inflamación y combate enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide o enfermedades intestinales.
- Nos [ayuda a perder peso](#) y a mantener los niveles de testosterona para un buen desarrollo muscular.
- Repara el sistema inmune. Debemos incluir en las propiedades omega 3 la importancia que tiene para las funciones cerebrales, pues el cerebro está constituido en su mayoría por grasas del tipo omega. Así, la deficiencia de esta grasa está asociada a la pérdida de la memoria en ancianos junto con altos sentimientos de angustia y depresión.

Recomendación diaria

La dosis diaria recomendada de omega 3 varía según la edad y otros factores. Para que lo tengas en cuenta a la hora de consumir alimentos con omega 3, te mostramos a continuación la cantidad óptima diaria que debes consumir:

- Bebés de 0 a 12 meses: 500 mg.
- Niños de 1 a 3 años: 700 mg.
- Niños de 4 a 8 años: 900 mg.
- Varones de 9 a 13 años: 1200 mg
- Niñas de 9 a 13 años: 1000 mg.
- Hombres adultos y ancianos: 1600 mg.
- Mujeres adultas y ancianas: 1100 mg.
- Embarazadas y lactancia: 1300-1400 mg.

Los suplementos de omega 3 durante el embarazo mejoran el desarrollo neurológico del feto y de los bebé prematuros. Además, perfecciona sus capacidades cognitivas, previene la depresión materna y reduce los casos de parto prematuro. Puedes continuar la suplementación con omega 3 después del parto durante la lactancia materna, ya que las necesidad de este nutriente tanto para la madre como para su hijo son imprescindibles.

Bibliografía

Gehris RP. Dermatology. In: Zitelli, BJ, McIntire SC, Nowalk AJ, eds. *Zitelli and Davis' Atlas of Pediatric Physical Diagnosis*. 7th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2018:chap 8.

Habif TP. Acne, roacea, and related disorders. In: Habif TP, ed. *Clinical Dermatology*. 6th ed. St Louis, MO: Elsevier Saunders; 2016:chap 7.

James WD, Elston DM, Treat JR, Rosenbach MA, Neuhaus IM. Acne. In: James WD, Elston DM, Treat JR, Rosenbach MA, Neuhaus IM, eds. *Andrews' Diseases of the Skin: Clinical Dermatology*. 13th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 13.

Kim WE. Acne. In: Kliegman RM, St. Geme JW, Blum NJ, Shah SS, Tasker RC, Wilson KM,, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 21st ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 689.

Ultima revisión 7/12/2019

Versión en inglés revisada por: Michael Lehrer, MD, Clinical Associate Professor, Department of Dermatology, University of Pennsylvania Medical Center, Philadelphia, PA. Review provided by VeriMed Healthcare Network. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.

Guía práctica de aromaterapia por Dominique Baudoux

[▷ Omega 3 6 9 y sus propiedades para tener buen estado de ...](#)

<https://nutricionyfarmacia.es>

Bibliografía-

Revista Médica Medline Plus