

# Acné

Es una afección cutánea común.

Se relaciona con los cambios en los niveles de hormonas durante la pubertad, pero puede comenzar a cualquier edad.

El acné se produce cuando se bloquean pequeños agujeros en la piel, conocidos como folículos pilosos.

## Causas



### Testosterona

Se cree que los niveles elevados de testosterona hace que las glándulas produzcan más sebo del que necesita la piel.



### Medicamentos

Algunos medicamentos con esteroides, litio (usado para tratar la depresión y el trastorno bipolar), pueden causar acné.



### Herencia



### Productos cosméticos

Los productos "no comedogénico" evitan la obstrucción de poros, por lo que suelen ser una mejor opción para personas con pieles grasas propensas al acné.



### Dietas con índice glucémico (IG) alto

Algunos alimentos con IG alto:

- alimentos azucarados
- refrescos
- pan blanco
- papas



### En mujeres adultas

El acné es más frecuente por los cambios en los niveles hormonales que tienen durante su menstruación y embarazo.

También el acné es uno de los síntomas del **Síndrome de ovario poliquístico**.



### Fumar

## Mitos



**"El acné se produce por una mala higiene".**

El acné se produce debajo de la piel, no en la superficie. Se recomienda lavar el rostro al despertar y antes de dormir, así como después de realizar actividades que provoquen la sudoración.

**"La pasta de dientes ayuda a controlar el acné".**

Aunque la pasta dental contenga sustancias antibacterianas, también contiene sustancias que pueden dañar e irritar la piel.



**"Exprimir los granos ayuda a mejorar el acné".**

Ésto podría empeorar el acné y generar cicatrices. **Evite tocar su rostro.**

El dermatólogo(a) deberá evaluar el tipo de acné que presenta así como el tratamiento que deberá seguir.

El tratamiento del acné depende de su gravedad. Pueden pasar varios meses de tratamiento antes de ver mejoras, por lo que es importante seguir todas las indicaciones del tratamiento.



Visite: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

Fuente: Acne. National Health Service. <https://www.nhs.uk/conditions/acne/>

educacionsalud

@EducacionParaLaSaludINCMNSZ

INCMNSZ\_EPS

INCMNSZ Educacion para la Salud

@educacionsalud

INCMNSZ Educacion para la Salud

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR