

# Acné y seborrea



## ¿Qué es el acné?

El acné es un trastorno muy común de la piel y suele aparecer en la etapa de la pubertad y adolescencia, es causado por la inflamación de pequeñas glándulas sebáceas.

Durante la pubertad se incrementa la producción de hormonas sexuales masculinas tanto en chicos como en chicas. Produciendo mayor cantidad de sebo así como un estrechamiento del canal por donde debe salir este, impidiendo su expulsión al exterior.

Cuando las glándulas sebáceas se infectan por las bacterias habituales de la piel, es cuando se produce la aparición de los pequeños granos o espinillas.

### El acné puede aparecer por:

- ▶ Estrés o tensión emocional
- ▶ Reventarse las espinillas
- ▶ El periodo menstrual
- ▶ Ciertas medicinas y productos químicos
- ▶ Cosméticos grasos
- ▶ Factor hereditario

### ¿Qué hacer para evitar el acné?:

1. Lavarse la cara dos veces al día, con un jabón neutro.
2. No frotarse la cara con las manos sucias.
3. No exprimir o reventar las espinillas.
4. Usar cremas hidratantes no grasas.
5. Tener una dieta variada, hidratarse bien y realizar ejercicio regularmente.
6. Consultar con un especialista cuál es la mejor manera de cuidar la piel.

## ¿Dónde aparece la seborrea?

La seborrea se manifiesta en las áreas del cuerpo donde existe mayor número de glándulas sebáceas: **en la cara, cuero cabelludo, zona central del tórax y parte alta de la espalda.** Desde un punto de vista clínico, la seborrea se manifiesta como un aumento del brillo y un tacto grasiento de la piel y del cabello. La seborrea puede favorecer la aparición de infecciones por bacterias y hongos de la piel.

La causa exacta de la seborrea es desconocida, pero su intensidad depende de diferentes factores:

- ▶ Factores genéticos
- ▶ Edad
- ▶ Factores hormonales
- ▶ Calor
- ▶ Factores emocionales
- ▶ Medicamentos

### La seborrea es un problema cosmético que puede mejorar con:

- ▶ Higiene con jabones adecuados.
- ▶ Evitar cosméticos que aumenten el contenido graso de la piel.
- ▶ Aplicación de productos matificantes y astringentes adecuados a la piel seborreica.

Si la seborrea es muy intensa, existen diferentes fármacos que pueden mejorarla y deben ser prescritos por un médico, también debes tener un adecuado seguimiento clínico y de manera periódica.

## Consulta a tu médico.

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico.  
Este es un servicio cortesía de Grünenthal.