

OPERACIÓN ADIÓS ACNÉ

Es una patología muy común y sin riesgos. Sin embargo, puede afectar profundamente a la vida del paciente. Las clínicas y centros de estética se especializan cada vez más en combatir el acné y sus cicatrices.

Por **Abigail Campos Díez**

Lo asociamos a la adolescencia y es correcto. Pero también puede ir mucho más allá. El acné es un proceso muy frecuente y, de hecho, es la enfermedad más prevalente entre los 12 y los 18 años, afectando al 80 % de los individuos. El porcentaje se reduce al 25 % en los jóvenes de entre 19 y 24. Pero después de esa edad tampoco desaparece. La incidencia del acné en el adulto es inferior a la de los adolescentes debido a que el contenido hormonal es más elevado en edades tempranas. Pero aún así, un 3 % de los varones adultos tiene acné y el porcentaje crece hasta un 11 o 12 % en las mujeres, según los últimos datos de la **Academia Española de Dermatología y Veneorología (AEDV)**.

Evidentemente, en ningún caso corre peligro la vida de quien lo padece. Sin embargo, el acné es una enfermedad visible y nada estética que afecta a la existencia diaria de los pacientes. Más allá de la necesidad de tratamiento como patología dermatológica, los granos crean complejos, problemas de distorsión de la imagen, dificultades para socializar, vergüenzas... todo un reguero de consecuencias psicológicas que no siempre se tienen en cuenta. Por eso es habitual que los pacientes se dejen esfuerzos y dineros en acabar con él.

Un 3 % de los varones adultos tiene acné y el porcentaje crece hasta un 11 o 12 % en las mujeres, según los últimos datos de la Academia Española de Dermatología y Veneorología (AEDV)

Comedones (puntos negros), pápulas, pústulas, nódulos y, en ocasiones, cicatrices, son las diferentes lesiones cutáneas que traen de cabeza a quien padece acné y son comunes a cualquier edad, jóvenes o no tanto. “El acné se puede manifestar de diferentes formas, no importa la edad. Mi experiencia me demuestra que no hay diferencias visuales entre el acné de la adolescencia y el adulto. Se manifiesta exactamente igual sobre la piel: la glándula sebácea secreta grasa en exceso y esta se acumula en el conducto excretor del folículo, que es el que conecta la glándula con el exterior de la epidermis. La forma de manifestarse sobre la piel siempre es la misma: quistes de grasa, puntos negros, espinillas (cuando se infectan) o forúnculos (cuando la grasa se acumula en el conducto excretor)”, apunta **Cristina Galmiche**, esteticista creadora de un método exclusivo para el tratamiento de este tipo de pieles.

Aunque las espinillas sean espinillas a cualquier edad, sí existen diferencias en las áreas afectadas. “El acné predominante en el adulto es el que afecta a la denominada zona U (mandíbula, cuello y la zona peribucal) en comparación con el adolescente, en la zona T (frente y nariz)”, precisa **Lucas Navarro**, enfermero de la **Clínica Dray**.

Hombres y mujeres

En el acné adulto, las mujeres salen perdiendo. La incidencia, como hemos dicho, es mucho mayor. Aunque la producción de sebo sea superior en las pieles masculinas y pilosas (en los hombres suele ser común que el acné aparezca en localizaciones con pelo, tales como cuero cabelludo y barba), en las mujeres influyen otras y variadas causas: cambios hormonales del ciclo menstrual o estrés, indica **Leticia Carrera**, directora del **Centro Felicidad Carrera**. También se suman otros orígenes como el síndrome de ovario poliquístico o el uso de la píldora anticonceptiva, que pueden exacerbar el acné y perdurar hasta un año después de haber dejado de tomarla. Tanto en un sexo como en otro, ante un caso de acné adulto también hay que descartar que no esté asociado a la toma de determinados fármacos.

Por su parte, y más allá de las diferencias fisiológicas que presentan las pieles masculinas y las femeninas, en los hombres es más fácil que se produzca infección de los granos, precisamente debido a que tienen barba. Porque ya hemos dicho que el folículo piloso está íntimamente ligado a la glándula sebácea. “De hecho, durante la extracción en cabina que practicamos, en muchas ocasiones con la grasa sobrante sale también el pelo que se desprende, ya que grasa y vello comparten el mismo folículo o conducto de salida al exterior. En los cutis femeninos esto no suele ocurrir”, detalla Galmiche.

Directos al grano

En cualquier caso, una vez que aparece, el acné adulto necesita de un buen diagnóstico, ya que existen diferentes tipos. “El ‘acné persistente’ es el más frecuente y no es sino una continuación del acné iniciado ya en la adolescencia y que continúa en la edad adulta. Por otro lado está el llamado ‘acné de comienzo tardío’, que aparece por primera vez a partir de los 25 años y en pacientes que nunca antes lo habían padecido”, explica la doctora **Aurora Guerra**, jefa de la sección de Dermatología del **Hospital Doce de Octubre de Madrid**, profesora de Dermatología de la Universidad Complutense y miembro de la AEDV, en el documento “El acné en la edad adulta”.

Para el tratamiento del acné existen medicamentos que controlan la grasa (antiandrógenos), otros que controlan la hiperqueratinización del folículo (queratolíticos) y otros que controlan la inflamación y la infección (antibióticos). Otros medicamentos, como los retinoides sistémicos, son capaces de mantener a raya todos los factores conocidos causantes de esta patología.

Lo importante es estudiar cada caso particular para ofrecer soluciones cada paciente, con tratamientos personalizados. Por suerte, para hacer frente al acné hay un abanico terapéutico y tecnológico cada vez más amplio al que recurrir en clínicas y centros de estética profesionales.

ATAQUE AL MASKNÉ

Desde la irrupción del coronavirus en nuestra vida diaria, el uso de mascarillas ha dado lugar a la aparición del *maskné*, el nombre con el que se ha bautizado el acné producido por las mascarillas y que afecta incluso a personas que no padecían acné de ningún tipo.

La mascarilla puede provocar acné principalmente por tres motivos, según explica **Leticia Carrera**, directora del **Centro Felicidad Carrera**: “En primer lugar, por su mal uso, ya que si no la cambiamos ni lavamos con frecuencia puede ser colonizada por organismos de nuestra flora nasal y orofaríngea, que en la piel pueden dar lugar a foliculitis. En segundo lugar, por el roce, que se ha relacionado claramente con el desarrollo de foliculitis. Y, en tercer lugar, por la mala ventilación y aumento de la temperatura local, que puede hacer que se inflame el folículo”.

Lo cierto es que el propio tejido de las mascarillas y el calor que genera el aliento, elevando la temperatura de la zona, crean un caldo de cultivo magnífico para la proliferación de bacterias y microorganismos que pueden infectar la grasa retenida en los conductos excretores en las pieles sanas, que antes no tenían acné. Además de granitos, pueden brotar también pequeños eczemas. Una higiene domiciliar precisa y regular, tanto del rostro como de la mascarilla, así como limpiezas de cutis periódicas en centros profesionales especializados, ayudarán a mantener la piel sana.

CHOCOLATE Y GRANOS: ENTONCES, ¿NO ERA CIERTO?

El chocolate, los embutidos, los fritos, los frutos secos... De toda la vida hemos escuchado que tomar determinados alimentos favorece la aparición o el empeoramiento del acné. Y, sin embargo, los expertos insisten en que el origen de este problema dermatológico es genético y hormonal, aunque puede empeorarse con las razones ya mencionadas (estrés, anticonceptivos). ¿Qué pasa realmente con la dieta? “A la luz de los conocimientos actuales podría ser que algunos pacientes con acné se beneficiaran de una dieta con menos compuestos de elevado índice glicémico (azúcares refinados, etc.) y lácteos, pues ambos elevan los niveles de insulina y otras hormonas que, a su vez, promueven la secreción de andrógenos, que están en la base de los cambios que ocurren en el folículo sebáceo y terminan por desencadenar el acné”, apunta el **doctor Jorge Soto**, jefe de Dermatología de la **Policlínica Guipúzcoa de San Sebastián**, en el documento “¿Influye la dieta en el acné?”, de la AEDV.

La experta esteticista **Cristina Galmiche** es la creadora de un método para tratar el acné que se ha convertido en su tratamiento estrella. Se llama Oxigenación Artesanal, un protocolo que ha pulido a lo largo de más de 30 años tratando pieles conflictivas —no solo acné—, cuya base esencial consiste en controlar la grasa que se genera en la propia glándula sebácea, equilibrándola para que secrete el sebo suficiente para mantener el manto hidrolipídico de la epidermis. Este control se realiza de un modo 100 % natural, extrayendo la grasa acumulada del conducto excretor, drenándolo y liberándolo para que fluya sin obstáculos. “Esa grasa acumulada es la que provoca el problema de las diferentes formas de manifestación del acné”, indica Galmiche.

Tecnologías punteras

Junto a las limpiezas profundas de cutis, la tecnología ofrece muchas posibilidades de ataque frente al acné. La luz LED azul ayuda a desinfectar y calmar, pero también hay otras opciones como las corrientes de alta frecuencia o electrodos, “y se aplican con mucho éxito la luz pulsada intensa, la radiofrecuencia fraccionada y la terapia fotodinámica”, añade Carrera.

Otra opción es el *microneedling*: un rodillo con múltiples agujas pequeñas que, al rodar por la piel, hace penetrar los principios activos en las capas más profundas. “Actúa rompiendo las primeras barreras de la piel eliminando la queratina



en los últimos estratos dérmicos, como el queratínico y el córneo. En combinación con la luz LED (por ejemplo, la azul) realiza un trabajo antimicrobacteriano, que reduce la formación de microorganismos y colonias en la piel. También se puede combinar con la luz LED roja, obteniendo así un color morado que da como resultado una mayor producción de colágeno y reduce el diámetro del poro”, señala Lucas Navarro.

La luz LED azul ayuda a desinfectar y calmar, pero también hay otras opciones como las corrientes de alta frecuencia o electrodos, la luz pulsada intensa, la radiofrecuencia fraccionada o la terapia fotodinámica

Cumplir en casa

Para alcanzar el éxito total es imprescindible seguir en casa unas pautas de higiene exhaustivas. De poco sirven los tratamientos más punteros si luego el paciente no es cumplidor y no se desmaquilla ni se limpia la piel antes de irse a la cama y al levantarse. “Hoy en día, el cuidado de nuestra piel debería ser habitual, al igual que nos duchamos, nos lavamos los dientes, nos aplicamos crema en el rostro o cualquier procedimiento de rutina en nuestro cuidado diario. Obviamente, el uso individual de cada paso o procedimiento

nos van ayudar a conseguir resultados pero la combinación de todos es el gran secreto para conseguir la piel perfecta y cuidada”, apunta Navarro.

El cuidado cosmético de la piel de manera correcta en casa, con los productos adecuados, es tan importante como los tratamientos en centros y clínicas de estética. “Y más ahora, que los cutis están sometidos al confinamiento de las mascarillas”, advierte Galmiche.

Borrar cicatrices

Aunque el acné tiende a desaparecer en más o menos tiempo (según el tipo de lesiones y del paciente), algunas personas pueden presentar, una vez superado, cicatrices hipertróficas (elevaciones gruesas del tejido que sobrepasan el nivel de la superficie normal de la piel) o atróficas (pequeños hoyos o depresiones).

Para hacer frente a las cicatrices atróficas hay tratamientos de *peelings* medios y profundos (ácido tricloroacético y fenol, respectivamente), terapias de dermoabrasión y sistemas de láser ablativos (láser de CO₂ o de erbio). Los láseres ablativos son los que, en una sola sesión, eliminan una parte de la piel, generando una lesión y provocando así un nuevo proceso de cicatrización a partir de capas más profundas de la dermis. También puede aplicarse láser fraccionado no ablativo, que intenta regenerar el colágeno sin lesionar directamente la piel y requiere varias sesiones.

Además de estas opciones, existen otras terapias que pueden ser útiles para el tratamiento de cicatrices de acné (y de otro tipo), como son los rellenos con ácido hialurónico o el plasma rico en plaquetas.