

Información para padres
de niños en edad escolar

¿Qué es el acné?



El acné es una enfermedad que afecta las glándulas sebáceas de la piel. Los pequeños hoyos en la piel (los poros) se conectan a las glándulas sebáceas debajo de la piel. Estas glándulas producen una sustancia grasa llamado **sebo**. Los poros se conectan a las glándulas mediante un canal que se llama un folículo. Dentro del folículo, el sebo transporta hacia la superficie de la piel las **células de piel** muertas. Un **vello** delgado también crece a través del folículo hasta la superficie de la piel. Cuando se tapa el folículo de una glándula de la piel, se crea una espinilla.

¿Cómo se desarrolla el acné?

A veces el vello, el sebo y las células de piel se juntan para formar un tapón. Las bacterias que se encuentran dentro del tapón causan hinchazón. Luego, cuando el tapón empieza a descomponerse, se crea una espinilla.

Hay muchos tipos de espinillas. Las más comunes son:

- Puntos blancos. Son espinillas que se mantienen bajo la superficie de la piel.
- Puntos negros. Estas espinillas suben a la superficie de la piel y se ven de color negro. El color no se debe a que la piel esté sucia.
- Pápulas. Son pequeños bultos de color rosado y pueden sentirse sensibles.
- Pústulas. Estas espinillas son rojas por debajo con pus por encima.
- Nódulos. Son espinillas grandes, sólidas y dolorosas que están en lo profundo de la piel.
- Quistes. Estas espinillas profundas, dolorosas y llenas de pus pueden provocar la formación de cicatrices.

¿Quién desarrolla acné?

Se desconoce la causa del acné. Los médicos creen que tal vez ciertos factores lo provoquen, entre ellos:

- El aumento hormonal durante la adolescencia (esto puede hacer que las glándulas se tapen más a menudo)
- Los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo

- Comenzar a tomar píldoras anticonceptivas o dejar de tomarlas
- Factores hereditarios (si sus padres tuvieron acné, es posible que usted también lo tenga)
- Ciertos medicamentos
- El maquillaje graso

¿Cómo se trata el acné?

Los dermatólogos, los médicos que tratan el acné, se especializan en problemas de la piel. La meta del tratamiento es.

- Sanar las espinillas
- Evitar la formación de nuevas espinillas
- Evitar la formación de cicatrices
- Ayudar a disminuir la vergüenza provocada por el acné.

La mejor forma de evitar la formación de cicatrices es con el tratamiento temprano. Su proveedor de atención médica tal vez recomiende el uso de medicamentos, los cuales se compran con o sin receta médica. Algunos medicamentos contra el acné se aplican directamente a la piel. Otros son pastillas para tomar. Su proveedor de atención médica tal vez recomiende el uso de más de un medicamento.

¿Cómo deben cuidarse la piel las personas con acné?

He aquí algunas formas de cuidarse la piel si tiene acné:

- Limpie suavemente la piel. Utilice un producto suave por la mañana, antes de acostarse y después de hacer ejercicio fuerte. Restregarse la piel no previene el acné. Hasta puede empeorar el problema.
- Trate de no tocar la piel. Exprimir o tocar los granos puede provocar cicatrices o manchas oscuras en la piel.
- Afeitese con cuidado. Si usted se afeita, puede probar una maquinilla de afeitar eléctrica o una afeitadora para ver cuál funciona mejor. Si usa una afeitadora, asegúrese de que la hoja esté

Información para padres
de niños en edad escolar

¿Qué es el acné?



bien afilada. Y lavarse la cara con agua y jabón antes de aplicar la crema de afeitar ayuda a ablandar la barba. Aféitese suavemente y sólo cuando sea necesario.

- Evite estar bajo el sol. Muchos medicamentos para el acné aumentan la posibilidad de quemarse por el sol. Pasar mucho tiempo bajo el sol también puede causar arrugas en la piel y aumentar el riesgo de contraer cáncer de la piel.
- Escoja con cuidado el maquillaje. Se debería usar únicamente maquillaje sin grasa. Busque en la etiqueta las palabras “no comedogénico.” Esto significa que el maquillaje no tapa los poros. Sin embargo, aunque que utilicen estos productos algunas personas van a desarrollar acné.
- Lávese el pelo con regularidad. Si tiene el pelo graso, tal vez tenga que lavárselo todos los días.

¿Qué cosas empeoran el acné?

Algunas cosas pueden empeorar el acné:

- Cambios en los niveles hormonales en las niñas adolescentes y las mujeres adultas durante los 2 a 7 días antes de su periodo menstrual.
- La presión causada por un casco de bicicleta, una mochila, o la ropa con cuello apretado.
- La contaminación del aire y altos niveles de humedad
- Exprimir o tocar las espinillas
- Restregarse la piel demasiado duro

Nombre del niño _____

Enfermera de la escuela _____

Fecha _____

Escuela _____

Número de la escuela (_____) _____

