

Mitos sobre el acné

Publicado el: 05-06-2018

¿Crees que ya sabes todo lo que es posible saber sobre el acné? Te sorprendería saber que algunas de las cosas que has escuchado sobre el acné - como cuáles son sus causas y cómo lidiar con él - en realidad no son ciertas. Sigue leyendo para obtener información importante.

Mito #1: Broncearse mejora la piel.

Realidad: A pesar de que un bronceado puede enmascarar temporalmente el acné, el sol puede ocasionar sequedad e irritación en la piel, ocasionando brotes sucesivos de acné en el futuro. De hecho, no hay relación entre la exposición al sol y la prevención del acné, y los rayos solares pueden causar envejecimiento prematuro y cáncer de piel. Protege tu piel cada vez que te expongas al sol escogiendo un protector solar con un factor de protección solar (SPF) de un mínimo de 15 que especifique en la etiqueta de producto que no bloquea los poros de tu piel (no comedogenico o nonacnegenic).

Mito #2: El chocolate y los alimentos grasos causan acné.

Realidad: Aunque comer demasiados alimentos azucarados o grasos nunca es una buena idea, los estudios de investigación demuestran que ningún alimento específico ha demostrado causar acné. Sin embargo, cada individuo es diferente. Algunas personas se dan cuenta de que sufren de acné después de comer ciertos alimentos- y estos alimentos suelen variar dependiendo de cada persona. Por ejemplo, algunas personas desarrollan acné después de comer chocolate, mientras que a otras les ocurre después de tomar demasiado café. Si este es tu caso, puede ayudarte que disminuyas los alimentos que consideras problemáticos para poder darte cuenta si estos te ocasionan acné.

Mito #3: Cuanto más te laves la cara, menos acné tendrás.

Realidad: Aunque lavarte la cara ayuda a remover las impurezas como el polvo y el aceite de tus poros, lavarte la cara en exceso puede resultar en sequedad e irritación, ocasionandote más brotes de acné. Es conveniente que evites frotar la piel de tu rostro ya que esto también puede irritar tu piel. Como regla general, lávate la cara dos veces al día con agua y un jabón suave ejerciendo un movimiento circular, y sécala ligeramente una vez que termines.

Mito #4: Extraer un granito de acné hará que desaparezca.

Realidad: Extraer el acné puede dar la apariencia de que ha desaparecido temporalmente, sin embargo, extraerlo puede hacer que permanezca por más tiempo. Cuando aprietas y extraes los granitos de acné, puedes estar presionando aún más profundamente a las bacterias dentro de la piel, ocasionando hinchazón e irritación, y en ocasiones causando la formación de cicatrices rojas o marrones. Algunas veces estas marcas pueden tardar meses en desaparecer, y las cicatrices verdaderas (cuando realmente has presionado profundamente sobre la piel) son permanentes.

Mito #5: Si quieres una piel sin problemas, no uses maquillaje.

Realidad: Mientras escojas cosméticos que no ocasionen acné o que no bloqueen los poros de tu piel, no deberás sufrir de acné. De hecho, algunas bases de maquillaje ahora contienen ácido

salicílico o peróxido de benzoilo el cual ayuda a prevenir el acné. Puedes intentar utilizar cremas del color de tu piel que contengan peróxido de benzoilo la cuales disimulan la apariencia del acné y ayudan a mejorar esta condición.

Si has sufrido de acné moderado o severo, debes consultar con tu médico o dermatólogo para que te aconseje sobre los cosméticos que debes utilizar - puede que te recomiende que evites todo tipo de cosméticos o que sólo utilices ciertas marcas para que tu acné no empeore.

Si los productos que utilizas especifican en su etiqueta que no ocasionan acné o no bloquean los poros de la piel (en Inglés, nonacnegenic o noncomedogenic), debes dejar de utilizarlos y consultar con tu médico si te das cuenta de que están irritando tu piel o causandote más brotes de acné.

Mito #6: Si continúas sufriendo de acné, te ayudará utilizar más medicamentos contra el acné hasta que desaparezca.

Realidad: Debido a que los medicamentos para tratar el acné contienen agentes que pueden reseca la piel como el peróxido de benzoilo y el ácido salicílico, el uso excesivo de este tipo de medicamentos puede causar demasiada sequedad, acarreando más irritación y proliferación de acné.

Si los medicamentos para el acné a la venta sin receta médica no mejoran la condición de tu acné, es una buena idea que consultes con tu médico o dermatólogo. Si estás consumiendo un medicamento con receta médica para el tratamiento de tu acné, asegúrate que sigues al pie de la letra las instrucciones de tu médico; algunos medicamentos pueden tomar hasta ocho semanas para hacer efecto.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>