

Acné

Este folleto te ayudará a comprender por qué aparece el acné y qué se puede hacer para tratarlo.

¿Qué causa el acné?

Existen una serie de mitos acerca de las causas del acné. A pesar de lo que algunos creen, el acné no es causado por ciertos alimentos. Las hormonas provocan que las pequeñas bolsas (glándulas sebáceas) que producen una sustancia aceitosa llamada sebo. El acné aparece cuando el sebo, las células muertas y los gérmenes (bacterias) de la piel tapan los folículos del vello.

¿Cuáles son los diferentes tipos de acné?

- La **espinilla negra** (o comedón abierto) se forma cuando la presión del sebo y las células fuerzan al tapón hacia la superficie de la piel. El aire entra en contacto con la espinilla y se vuelve negro. Las espinillas negras no son causadas por la suciedad y no se pueden quitar lavándose ni frotándose.
- La **espinilla blanca** (o comedón cerrado) ocurre cuando el sebo queda debajo de la superficie de la piel.
- La **espinilla** o grano con pus (pústula) se forma cuando hay mucha presión del sebo y de la piel muerta. El contenido atrapado puede filtrarse a través de las paredes del folículo del vello, causando enrojecimiento o cambios en el color de la piel.
- El **quiste** es una hinchazón profunda y dolorosa debajo de la piel.

¿El acné deja marcas?

Los comedones rojos, las pústulas y los quistes pueden dejar marcas permanentes. Rascarse el acné también puede producir marcas. Hay ciertos tratamientos que pueden reducir las marcas.

¿A quién le sale acné?

El acné es muy común. Aproximadamente 9 de cada 10 personas tienen acné en algún momento de su vida. El acné comienza generalmente poco después de comenzar la pubertad, cuando las glándulas sebáceas comienzan a producir más sebo; aunque también puede comenzar antes. Los antecedentes familiares pueden influir. Es decir, si tus padres tuvieron acné es posible que tú también tengas.

¿Qué empeora el acné?

- Estrés.
- Cambios hormonales, especialmente durante la menstruación.
- Maquillaje a base de aceite, el bronceador y los productos para el cabello.
- Apretar o pellizcar las espinillas.
- Tocarse mucho la piel.

1 de 3

Más información

- Dermatología
206-987-2158
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo al personal de enfermería.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

¿Cómo se trata el acné?

Hay diferentes maneras de tratar el acné dependiendo del tipo y gravedad. Mencionaremos algunos de los tratamientos más comunes. Todos los tratamientos para el acné toman algún tiempo en hacer efecto. Es común que no se note mejoría hasta después de 6, 8 o más semanas. Puede tomar varios meses para que se decoloren las marcas o manchas oscuras. Consulte siempre con su proveedor médico antes de darle cualquier tipo de medicina a su niño.

Retinoides tópicos (tretinoin, Retin-A, Differin, etc.)

Los retinoides tópicos se aplican en la piel y ayudan a prevenir y tratar el acné, especialmente las espinillas blancas y negras. Las primeras 2 semanas aplica una pequeña cantidad (del tamaño de una perla) una vez cada 2 noches. Después de 2 semanas, si no hay enrojecimiento o irritación, aplica la medicina todos los días a la noche. Si hay mucho enrojecimiento o sequedad al usar la medicina cada 2 noches, la puedes aplicar cada 3 noches. Con estas medicinas la piel tiene mayor sensibilidad al sol.

Benzoyl peroxide (peróxido de benzoílo)

El peróxido de benzoílo evita la presencia de bacterias y reduce la inflamación y enrojecimiento. Se encuentra en muchos productos para el acné de venta libre y con receta. Hay que tener en cuenta que este producto puede afectar la ropa y toallas como el cloro.

Antibióticos tópicos

Los antibióticos tópicos se aplican en la piel. Reducen las bacterias de la piel y la inflamación. Se pueden usar solos o combinados con otros tratamientos.

Antibióticos orales

Un antibiótico oral es una medicina que se toma por la boca para combatir las bacterias. Se usa para el acné con muchos comedones rojos, pústulas y quistes. El antibiótico recetado más comúnmente es la doxiciclina. Se debe tomar con mucho líquido, pero no con leche ni bebidas que contengan calcio. La doxiciclina puede causar malestar estomacal y aumentar la sensibilidad al sol, por lo que debes **usar protector solar diariamente**.

Píldora anticonceptiva

Se ha demostrado que las píldoras anticonceptivas mejoran el acné. Avísale a tu médico si en tu familia hay antecedentes de problemas de coágulos en la sangre. **No se debe fumar** mientras se toma anticonceptivos orales pues aumenta la probabilidad de coágulos en la sangre.

Isotretinoin (Accutane)

La isotretinoína es una medicina oral que se usa para el tratamiento del acné más grave. Puede tener muchos efectos secundarios que se deben tener en cuenta antes de tomarla.

¿Qué más puedo hacer para el acné?

- **No** te aprietes ni rasques el acné porque puede empeorar, aumentar la inflamación y dejar marcas.
- Lávate la cara cuidadosamente dos veces al día con agua tibia y un producto de limpieza suave como Neutrogena Fresh Foaming Cleanser, Cetaphil Daily Facial Cleanser o Purpose Gentle Cleansing Wash. Si tienes piel grasosa, puedes probar con productos con ácido salicílico como Neutrogena Oil-Free Acne Wash. El médico también puede recomendarte un producto con peróxido de benzoílo como AcneFree Oil-free Acne Cleanser (peróxido de benzoílo al 2.5%) o Neutrogena Clear Pore Cleanser/Mask (peróxido de benzoílo al 3,5%) para usar una o dos veces al día.
- Evita los jabones fuertes y exfoliantes (*scrubs*). No te laves la cara con demasiada frecuencia, puede irritar la piel y empeorar el acné.
- Si es necesario, usa cremas hidratantes y maquillaje sin aceite, a base de agua. Busca productos etiquetados “*non-comedogenic*” o no comedogénicos (que no causan comedones).
- El cabello graso, la ropa y equipos deportivos sudados y el aceite en el aire pueden empeorar el acné. Evita productos para el cabello con aceite, como pomadas y geles, y evita tener el pelo sobre la cara. Usa ropa de algodón debajo de la ropa deportiva.
- Evita exponerte demasiado al sol y no uses máquinas para broncearse ni lámparas solares. Broncearse no es tratamiento para el acné, solo lo esconde temporalmente. La exposición al sol y el bronceado causan envejecimiento y arrugas en la piel además de que pueden producir cáncer de piel. Muchos tratamientos para el acné aumentan la sensibilidad de la piel a la luz ultravioleta del sol, de las cabinas para broncearse y de las lámparas solares. Protege tu piel con ropa, sombrero, protector solar y evita quemarte demasiado la piel con el sol.
- Usa el tratamiento para el acné con regularidad y siguiendo las instrucciones de tu proveedor de atención médica.

Acne

This handout will help you understand why people get acne and what can be done to treat it.

What causes acne?

There are a number of myths about what causes acne. Acne is not caused by certain foods. Hormones cause the tiny sacs around hairs in our skin (sebaceous glands) to produce an oily substance called sebum. Acne happens when the hair follicle gets plugged with sebum, dead skin cells and germs (bacteria).

What are the different types of acne?

- A **blackhead** (or open comedone) is formed when the pressure of the sebum and dead cells forces the plug to the surface of the skin. Air touches the plug, and turns it black. Blackheads are not caused by dirt and cannot be washed or scrubbed away.
 - A **whitehead** (or closed comedone) occurs when the plug remains below the skin surface.
 - A **pimple** or pus bump (pustule) is formed when there is a lot of pressure from the sebum and dead skin. The trapped material gets into the walls of the hair follicle. It causes discomfort and redness or skin color change.
 - A **cyst** is a deep and painful swelling under the skin.
-

Does acne cause scars?

Red bumps, pustules and cysts may leave permanent scars. Picking at acne may lead to scars as well. Some treatments may help reduce scarring.

Who gets acne?

Acne is very common. About 9 out of 10 people will have acne at some point in their lives. Acne usually begins soon after the start of puberty, when the oil glands in the body start making more sebum, but can start earlier. Family history plays a role in who gets acne. If your parents had acne, it's possible that you will, too.

What makes acne worse?

- Stress
 - Hormonal changes, especially during periods (menstruation)
 - Oil-based makeup, suntan lotion and hair products
 - Squeezing or picking at blemishes
 - Hard scrubbing of the skin
-

To Learn More

- Dermatology
206-987-2158
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



How is acne treated?

There are different ways to treat acne, depending on the type of acne and how bad it is. Some common acne treatments are listed below. All acne treatments take time to work. It often takes 6 to 8 weeks or more before you will see an improvement. It may take many months for blemishes or dark spots to fade. Check with your child's healthcare provider before giving your child any type of medicine.

Topical retinoids (such as tretinoin, Retin-A or Differin)

Topical retinoids are applied to the skin and help prevent and treat acne, especially blackheads and whiteheads. Apply a "pea-sized" amount of medicine every other night for the first 2 weeks. After 2 weeks, if there is no redness or irritation, apply the medicine every night. If you have too much redness or dryness when you use the medicine every other night, apply the medicine every 3rd night. These medicines make your skin more sensitive to the sun.

Benzoyl peroxide

Benzoyl peroxide helps prevent the growth of bacteria and reduces inflammation (swelling and redness). It is found in many over-the-counter and prescription acne products. Benzoyl peroxide can bleach clothing and towels.

Topical antibiotics

Topical antibiotics are applied to the skin. They decrease skin bacteria and reduce inflammation. They may be used alone or combined with other treatments.

Oral antibiotics

An oral antibiotic is a medicine taken by mouth that reduces bacteria. It is used for acne with many red bumps, pustules and cysts. The most commonly prescribed antibiotic is doxycycline. This should be taken with plenty of liquid. Do not take it with milk or other liquids containing calcium. Doxycycline can cause an upset stomach. It can also make you very sensitive to the sun, so you must **wear sunscreen daily**.

Birth control pills (Oral contraceptives)

Birth control pills have been shown to improve acne. Tell your doctor if there is a family history of blood clots. **Do not** smoke while taking birth control pills, because this increases your chance of getting blood clots.

Isotretinoin (Claravis, Myorisan)

Isotretinoin is a medicine taken by mouth for the treatment of severe acne. It has many potential side effects to consider before taking.

What else can I do about acne?

- **Do not** pop, squeeze or pick at acne. This can make acne worse by increasing inflammation and cause scars.
- Wash your face gently twice a day with warm water and a mild cleanser such as Neutrogena Fresh Foaming Cleanser, Cetaphil Daily Facial Cleanser, or Purpose Gentle Cleansing Wash. If you have oily skin, you can try a wash with salicylic acid such as Neutrogena Oil-Free Acne Wash. Your doctor may also recommend a cleanser with benzoyl peroxide such as AcneFree Oil-free Acne Cleanser (2.5% Benzoyl Peroxide) or Neutrogena Clear Pore Cleanser/Mask (3.5% Benzoyl Peroxide) to use once or twice a day.
- Avoid harsh soaps and scrubs. Do not wash your face too often or scrub your face. This can irritate your skin and make acne worse.
- Use oil-free, water-based skin moisturizers and makeup if needed. Look for products that are labelled “non-comedogenic” (do not cause comedones).
- Oily hair, sweaty sports clothing and equipment, and airborne grease can make your acne worse. Avoid hair care products that contain oil, such as pomades and gels, and keep your hair off your face. Wear cotton clothing under sporting equipment.
- Avoid too much sun exposure and **do not** use tanning booths or sun lamps. Tanning does not treat acne. It simply masks it temporarily. Sun exposure and tanning cause aging and wrinkling of the skin and can lead to skin cancer. Also, many acne treatments make you more sensitive to ultraviolet light from the sun, tanning booths and sun lamps. Protect your skin by wearing sun-protective clothing, hats, and sunscreen. Avoid sunburns.
- Use your acne treatments regularly. Follow your provider’s instructions.