

9 CONSEJOS PARA MEJORAR TU ACNÉ

1. No toques las lesiones: evita manipular los granos o los comedones ya que puede contribuir a aumentar la inflamación y las cicatrices posteriores.
2. Mantén limpia tu piel: Las bacterias tiene un papel fundamental en la producción del acné, limpiar la piel diariamente con productos adecuados ayudará a que se produzcan menos lesiones, se acumule menos grasa y haya una evolución más favorable.
3. Acude al médico: El acné precisa de un seguimiento regular. Antes de ponerte tratamientos por cuenta propia, acude a un profesional que haga un diagnóstico y pautte los tratamientos más adecuados a tu caso. Existen diferentes formas de acné y cada una se beneficia de un tratamiento.
4. Cuida tu piel: Mantén una correcta hidratación cutánea con productos específicos de acné, tónicos, lociones o cremas que especifique en su envase “no comedogénico” para evitar empeoramiento de las lesiones.
5. Afeitado: Puedes afeitarte siempre con precaución de no dañar las lesiones presentes, puedes preparar la barba con agua tibia con el fin de facilitar el afeitado.
6. Maquillado: Puedes maquillarte, pero es importante que evites aquellos cosméticos grasos o que puedan producir oclusión de los poros. Para ello puede ser de utilidad buscar productos no comedogénicos u “oil-free”.
7. Cuida tu alimentación: En primer lugar, no existen superalimentos ni alimentos que vayan a curar tu acné, sin embargo una dieta saludable, completa y variada contribuirá de forma positiva en el cuidado y la correcta evolución del acné.
8. El sol: Habrás apreciado que el acné puede mejorar en verano, el sol suele tener un efecto beneficioso sobre el acné sin embargo, su exposición a lo largo de los años produce fotoenvejecimiento. Por lo que debes evitar las horas centrales del día y utilizar fotoprotectores que no contengan grasa.
9. Constancia: Es imprescindible que cumplas el tratamiento pautado ya que si olvidas o descuidas el tratamiento, es probable que el acné empeore rápidamente.

Dr. Fernando Maria Navarro i Ros

Dr. Javier Precioso Costa

Equipo médico Pacientessemergen.es.