

EL 10 % DE LOS ADOLESCENTES SUFREN DE ACNE

ORIGEN, EFECTO Y CURACIONES

- * Hasta los 45 años no se requiere de cremas faciales
- * La piel, un órgano afectivo y erótico
- * Calamidades psíquicas de la enfermedad

Artículo basado en una entrevista con el Dermatólogo Germán Romero, egresado de la Facultad de Medicina del puerto de Veracruz. Hizo su especialidad en el Centro Dermatológico Pascua del Distrito Federal. Tomó un curso de Inmunología en el Instituto Politécnico Nacional, concluyendo con la tesis Efectos Inmunológicos de la Talidomida en Pacientes de Lepra. En el Hospital "Saint-Louis" de París realizó estudios sobre tumores de la piel y escribió la tesis Syringocistoadenoma Papilífero. Actualmente es catedrático en la Unidad de Ciencias de la Salud de la UV.

Elena García

El acné es una enfermedad inflamatoria del componente pilosebáceo (poro escrotor) de la piel que asienta sobre zonas seborréicas: cara, pecho, espalda y afecta aproximadamente al diez por ciento de los jóvenes. En la mujer se presentan los problemas de acné cuando se inician sus menstruaciones: en el hombre alrededor de los trece años. En ambos sexos desaparece el acné cuando alcanzan su completo desarrollo los caracteres sexuales secundarios, entre los dieciocho y los veinte años de edad.

Sin embargo, hay casos en los que el acné resurge o aparece por primera vez en la edad madura. A este tipo se le conoce, clínicamente, como **proceso acneiforme** y su etiología o causa es diferente a la del acné juvenil. El acné tardío se origina por un desequilibrio glandular motivado por el consumo oral o la aplicación de medicamentos, sobre todo de corticoides. Esta sustancia, cortisona, que se vende en muy variadas presentaciones, sirve para desinflamar, pero como efecto colateral estimula las glándulas sebáceas y produce alteraciones en la piel.

VARIEDADES DE ACNE

El acné se presenta de muy diversas formas. En cada individuo predomina cierto tipo de acné de acuerdo a la edad y al grado de evolución de la enfermedad. En los púberes se inicia el proceso con gran cantidad de "puntitos negros" (los comedones), que dan aspereza a la piel. Luego se desarrollan las pústulas (granitos blancos con pus), enrojecimiento de las zonas afectadas, pápulas o inflamación de la piel; puede también complicarse con infecciones por bacterias. La mezcla de todas las lesiones en un solo individuo recibe el nombre de **acné conglobata**. En este caso la piel aparece inflamada con placas de "granos" de gran tamaño, profundos y de color rojo-violáceo.

¿A QUIENES AFECTA?

El acné es una enfermedad transitoria y benigna exclusiva de la piel seborréica, pero, como en la juventud todos tenemos la piel grasosa por los cambios hormonales, el peligro de acné es general, aunque en diversos grados. En esta selección contribuyen factores endócrinos, hereditarios, medicamentosos, psíquicos, infecciosos, alimenticios y de higiene.

FUNCION HORMONAL

La secreción hormonal propia de la

pubertad estimula el funcionamiento de las glándulas sebáceas, las cuales ininterrumpidamente secretan grandes cantidades de sebo. Si el orificio glandular (el poro) estuviese despejado y limpio, la grasa fluiría libremente dejando solamente su brillo sobre la piel. El problema empieza cuando a esta grasa se adhieren partículas de polvo, bacterias o queratina (células muertas), las cuales con el frío o la estaticidad —por falta de rápida limpieza— forman tapones negros (comedones). El comedón es el determinante primitivo del acné. Cuando el comedón impide la salida del sebo, éste se acumula e invade los tejidos adyacentes y en su expansión forma un abultamiento cutáneo (pápula) de color rojizo o violáceo.

LA HERENCIA

Cuando un niño o una niña se aproximan a la pubertad, deben valorarse sus antecedentes familiares. Si el papá o la mamá padecieron acné en su juventud, es muy probable que el hijo también lo padezca. De ser así deben aplicarse oportuna y estrictamente las medidas preventivas.

YATROGENIA

Casi todos los medicamentos, por no decir

todos, además de curar ciertas enfermedades, producen en el organismo efectos colaterales, algunas veces leves, otras graves; esta nueva enfermedad producida por la ingestión o aplicación de fármacos —recetados por el médico se llama **yatrogenia**. Cuando el paciente practica la automedicación, también se ocasiona trastornos patológicos, en este se les llama **autogénicos**. El acné es una enfermedad yatrogénica, es decir, causada por medicamentos, caseros y de laboratorio.

INEXACTITUD DEL DIAGNOSTICO

Los médicos no siempre aciertan en su diagnóstico de enfermedades, pero es excepcional que no indiquen medicamentos de esta manera, la medicina no sólo cura la enfermedad para la que es aplicada, sino que altera el funcionamiento del organismo desarrollando otras patologías (enfermedades). Por ejemplo los corticoides (descritos más arriba) y los antibióticos (que se utilizan para destruir microbios y combatir infecciones) se venden libremente en las farmacias y en variadísimas presentaciones. Dada la eficacia de estos fármacos para combatir numerosos padecimientos, se utilizan de manera indiscriminada por los pacientes e incluso por los propios médicos. Para la piel estas sustancias son irritantes y/o sensibilizantes.

No se puede estandarizar el daño que causan los medicamentos, ya que eso depende de cada individuo receptor; hay casos en que son francamente dañinos, otros en que apenas se percibe el trastorno y afortunadamente, para la gran mayoría de los pacientes resultan benéficos, si se aplican bajo estricto control médico.

CONSUMO INMODERADO DE FARMACOS

Si el médico sabe el daño que causan las medicinas ¿por qué las autoriza a sus pacientes? Desde el momento de la consulta es establece entre ambos un compromiso callado: el paciente espera una receta como constancia de su visita y garantía de



su próximo alivio y el médico debe indicarle medicamentos, de lo contrario lo defraudará y perderá su confianza como médico.

“En realidad, a numerosas personas no debíamos mandarles medicinas, sino explicarles las causas y desarrollo de su mal, decirles cuanto tiempo tardará en curarse o si es incurable, indicarles cuidados especiales y ya... pero vemos su desconfianza y estamos seguros que si no les mandamos medicinas, enseguida se van a otro consultorio o acuden al farmacéutico para conseguir lo que ellos creen necesario para su alivio o se auto-recetarán.

“En ocasiones indicamos medicinas sin efecto terapéutico (que no curan, pero tampoco dañan). En el caso del acné recetamos alguna loción inofensiva, sólo para evitar que el paciente se ponga otras cosas sobre las lesiones. Tenemos conocimiento de personas que, para curarse el acné, empiezan por aplicarse todo lo que encuentran en la cocina (mascarillas de frutas, ajo, cebolla, limón, bistec con sal, “chiquiadores” de papa, miel, yerbabuena masticada, aceite caliente, sebo, petróleo, creolina...) y acaban con los más sofisticados cosméticos para ocultar las lesiones. Con todo esto no hacen más que complicar y prolongar la enfermedad.

Un “grano” aislado de acné en condiciones normales, sin lastimarlo ni “curarlo”, tarda de ocho a diez días desde que nace hasta que se resuelve totalmente sin dejar huella. Pero es excepcional que esto ocurra. La mayoría de las personas apenas percibe la inflamación y empieza a tocarla y a presionarla en un intento nervioso de desaparecerla) hasta extirpar el comedón —muchas veces como una acción compartida entre seres queridos. También lo hacen en los salones de belleza para limpiar el cutis antes de aplicar mascarillas “rejuvenecedoras”.

Al exprimir un granito las células, los vasos capilares y demás tejidos adyacentes, se rompen, manchan la piel y son una puerta a las infecciones. De esta destrucción celular quedan cicatrices o manchas permanentes.



USAR CREMA FACIAL PARA SENTIRSE MUJER

La avalancha publicitaria de productos de belleza para la mujer, no hace sino aprovechar y reforzar la tradición cultural femenina. Hay quienes rechazan los cosméticos, pero ¿quién cuestiona el uso de la crema facial? Todo mundo la considera imprescindible en el cuidado diario del cutis femenino. La propaganda consumista bombardea con marcas y productos rejuvenecedores, cremas antiarrugas, cremas hidratantes y promete maravillas para un “segundo debut”, pero todo eso, clínicamente, es mentira, pues la piel posee capas protectoras que, afortunadamente, le impiden absorber todo lo que se le unta. Para el cutis grasoso o con acné, usar cremas faciales es como echarle gasolina al fuego.

La piel de los jóvenes, hombres o mujeres, no necesita cremas hidratantes, ella sola produce sus ácidos grasos protectores y todo lo que se le aplique no hace más que disminuir su funcionamiento normal e impedir que fluyan con libertad las sustancias de desecho y los emolientes naturales de la piel.

Las cremas faciales hidratantes son recomendables, para ambos sexos, después de los 45 o 50 años de edad; cuando las secreciones hormonales empiezan a disminuir y la piel empieza a verse seca y a veces produce comezón.

FACTORES PSIQUICOS

Las tensiones emocionales tienen efectos negativos en el acné y, a su vez, el acné, por su aspecto antiestético y de autorrepugnancia, desencadena problemas psicológicos: sentimientos de inferioridad, actitudes antisociales e incluso hasta la neurosis o la psicosis. En estas afecciones psíquicas influye mucho la edad en que se padece el acné: la pubertad y adolescencia, que constituyen un período importantísimo en la vida social y afectiva del individuo, hombre o mujer. La adolescencia es la edad en que el joven irrumpe, pleno de ilusiones a “la vida”... pero cuando tiene algún problema físico se minusvalida, se automargina o es en realidad marginado por su colectividad. El caso es que lo psíquico se irrefrenable mientras no cese la causa objetiva que lo suscitó. Cuando el acné deja cicatrices en la piel, también deja cicatrices en la mente.

LA PIEL

La piel es nuestra “carta de presentación”, es un espejo que refleja la vida interior: las emociones, la ira, el miedo, la ansiedad, las frustraciones, el amor, la alegría, la serenidad. Es un órgano de expresión y de gran sensibilidad, afectivo y erótico.

La comunicación primaria, al nacer, es a través de la piel. La piel es como un radar que nos anuncia la proximidad de frío, calor, humedad, asperezas, afecto, amor, etc. No existe parte de la piel que, al tocarla con la punta de un alfiler, no sienta. Su enorme sensibilidad se debe a que una parte de ella deriva del sistema nervioso central. Por cada centímetro de piel tenemos millones de células, de las cuales miles, son receptoras de sensaciones.

La piel tiene una función protectora, sin ella moriríamos al instante, nos vaciaríamos como un globo perforado: vendrían la deshidratación, las infecciones, el dolor...sería imposible regular la temperatura, ya que es otra de sus funciones. Gracias a la piel el hombre puede soportar temperaturas hasta de 40°C bajo cero y

50°C sobre cero, una variación de 90 ó 100°C sin consecuencias fatales. De esta manera la temperatura del cuerpo permanece constante pese a los cambios externos.

INFECCIONES

Por la exposición continua y directa de la cara al medio ambiente es muy fácil y común complicar el acné con infecciones bacterianas. Cuando esto sucede es indispensable que sea controlado por un médico. El tratamiento es a base de tetraciclinas, vitamina “A” ácida, lociones desengrasantes y otros medicamentos que disminuyen la secreción glandular sebórea.

LA ALIMENTACION

Contrario a lo que comunmente se cree, la dieta no es decisiva para la formación del acné y cada individuo reacciona diferente. Es recomendable no abusar de las grasas y evitar los alimentos que tengan una relación directa con el incremento del acné: si al comer chocolates brotan algunos granitos, entonces hay que dejarlo, etc.

PREVENCION Y TRATAMIENTO

Tanto para prevenir como para curar el acné es lo mismo: limpieza y más limpieza.

- 10.— LAVAR LA CARA Y ZONAS AFECTADAS DOS O TRES VECES AL DIA (por la mañana, al mediodía y por la noche) CON AGUA Y JABON, USAR DE PREFERENCIA LA ESPONJA O EL ESTROPAJO DE BAÑO. EL LAVADO DEBE SER ENERGETICO, PERO SIN LASTIMAR. Se trata de mantener los poros despejados para que fluya libremente la grasa y evitar así la fijación de impurezas y de seborrea.
- 20.— NO USAR NINGUNA CREMA DE BELLEZA, pues se obstruirían las salidas glandulares y se atrofiaría el funcionamiento normal de la piel.
- 30.— EVITAR EL USO DE ANTIBIOTICOS TOPICOS (cutáneos), DE CORTICOIDES Y DE CUALQUIER OTRO MEDICAMENTO SIN EL ESTRICTO CONTROL DEL MEDICO.
- 40.— EVITAR, SIN EXCEPCION TODO TIPO DE SUSTANCIAS DOMESTICAS Y DE MASCARILLAS FACIALES.
- 50.— NO APLICARSE UNGUENTOS, VIOLETA, MERTHIOLATE, ALCOHOL PURO, ETC., porque sensibilizan la piel y producen dermatitis por contacto.
- 60.— EVITAR, LO MAS POSIBLE, EXPONERSE AL SOL, a fin de impedir que maduren rápidamente las pústulas. El clima cálido favorece la formación de acné.
- 70.— EN NINGUN CASO EXPRIMIR LAS LESIONES, el hacerlo acarrea infecciones y deja cicatrices.
- 80.— COMO LOCION ASTRINGENTE, DESPUES DEL LAVADO, PUEDE USARSE UNA SOLUCION de agua de rosas (2 terceras partes) con alcohol (1 tercera parte).
- 90.— EL EJERCICIO FISICO REGULAR ESTIMULA LA SUDORACION Y LA EXPULSION DE IMPUREZAS. ES RECOMENDABLE.
- 100.— NO OLVIDAR QUE: ACNE BIEN CUIDADO NO DEJA CICATRICES FISICAS NI PSICOLOGICAS.