

RÉGIMEN HIGIÉNICO

- Es recomendable limpiar la piel suave pero completamente, por la mañana y por la noche, con un jabón y agua. De este modo se elimina la suciedad, restos de maquillaje y el exceso de grasa y células muertas acumuladas, dejando la piel preparada para el tratamiento específico que aplicaremos a continuación. Hay que realizarlo por lo menos a diario, dos veces al día y después del ejercicio.
- En el caso de abundantes espinillas, es conveniente que una o dos veces por semana utilicemos un jabón o crema exfoliante (*scrub*), que ayudará a desobstruir los poros.
- En el caso de utilizar maquillajes, habrá que utilizarlos de los denominados *oil-free*, es decir, libres de grasas en su composición. Hay que desmaquillarse por completo al final del día con agua y jabón.
- Las personas con acné deben evitar los cosméticos y las sustancias grasas pues pueden taponar el folículo. Pueden actuar como comedogénicos y empeorar el cuadro acneico.
- Lavar el pelo con champú por lo menos dos veces por semana. Usar un champú anticaspa si es necesario. Peinar el pelo hacia atrás para mantener despejada la cara.
- Lavarse las manos antes y después del cuidado de sus lesiones para reducir el riesgo de infección.
- No manipular las lesiones. No rascar, tocar o frotar las lesiones. Estas acciones pueden aumentar el daño de la piel. No apoyar la cara sobre las manos. Esto puede irritar la piel de la cara.
- El afeitado, en los hombres, debe ser preferentemente con cuchilla, se debe realizar con suavidad y únicamente cuando sea necesario.
- Es importante tener en cuenta que aunque las exposiciones solares moderadas suelen mejorar las lesiones del acné, una exposición prolongada puede producir el efecto contrario (engrosan la capa córnea y ocluyen los folículos) provocando un agravamiento del cuadro acneico.
- La práctica clínica muestra que existe una gran influencia negativa del estrés en el acné, y ello se debe a que el acné provoca el aumento de secreción de las hormonas suprarrenales, que a su vez, aumentan la secreción de grasa de la piel.
- En cuanto a la alimentación, y a pesar de ciertos mitos, no se ha demostrado una relación clara entre ciertos alimentos y el acné. Ninguna dieta mejorará los síntomas del acné, pero es recomendable seguir una dieta equilibrada durante el tratamiento.