

En EEUU 50 millones sufren acné y es más delicado para las pieles oscuras

Cleveland (OH), (EFE News).- El acné afecta hasta 50 millones de estadounidenses al año, pero para las personas con piel de color, esta condición suele ir acompañada de manchas o parches oscuros llamados hiperpigmentación. La Academia Estadounidense de Dermatología (AAD) dio a conocer este jueves una serie de recomendaciones para ayudar a eliminar el acné, así como las manchas oscuras que persisten después. Según la AAD, al tratar el acné, es importante tener paciencia, ya que puede llevar al menos de cuatro a ocho semanas ver una mejoría después de usar un medicamento tópico.

"El acné es la afección de la piel más común en los Estados Unidos y puede ser particularmente frustrante para las personas con piel de color debido a la decoloración y las cicatrices que pueden ocurrir después de que las imperfecciones se curan", dijo la dermatóloga Crystal Aguh.

"Por estas razones, es fundamental tratar el acné en la piel del color con cuidado y evitar los productos para el cuidado de la piel que pueden exacerbar la decoloración," añadió. A continuación las recomendaciones de la doctora Aguh:

MANTENER LAS MANOS ALEJADAS

Si tiene acné, evite pellizcar, apretar y reventar su acné, esto puede provocar cicatrices. En personas con tonos de piel más oscuros, esto puede provocar el desarrollo de hiperpigmentación posinflamatoria,



Un grupo de científicos alemanes ha descubierto el mapa genético de la bacteria *Propionibacterium acnes*, asociada al habitual acné que suelen padecer los adolescentes. EFE/Archivo

que aparece como manchas oscuras en la piel, y cicatrices engrosadas.

ELEGIR PRODUCTOS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL CON CUIDADO

Para tratar el acné leve, intente usar un producto que contenga un retinoide y peróxido de benzoilo o un producto que contenga ácido salicílico o retinol. Siempre consulte con su dermatólogo antes de usar cualquier remedio casero.

SER CUIDADOSO AL LAVARSE LA CARA

Elija un limpiador suave que no obstruya sus poros y use solo las yemas de los dedos para lavar y enjuagar su cara, ya que frotar

vigorosamente empeorará su acné.

EVITAR EL MAQUILLAJE GRASO Y PESADO

Si bien puede encontrar que estos productos de maquillaje ocultan eficazmente las manchas oscuras, pueden obstruir los poros y causar nuevas imperfecciones.

CAMBIAR LOS PRODUCTOS PARA EL CUIDADO DEL CABELLO

Si su acné solo aparece en la frente y las sienes, los productos para el cuidado del cabello pueden ser los culpables. Use solo aquellos productos que contengan agua o glicerina en lugar de aceite.

PROTEGER SU PIEL DEL SOL

Siempre proteja su piel del sol buscando sombra, usando ropa protectora, incluido un sombrero de ala ancha, anteojos de sol y aplicando un protector solar de amplio espectro resistente al agua con un SPF de 30 o más en la piel que no esté cubierta por ropa.

USAR PRODUCTOS PARA ACLARAR LA PIEL EN LAS MANCHAS OSCURAS

Aunque las manchas oscuras suelen desaparecer después de tratar el acné, pueden pasar años si el color se encuentra profundamente en la piel. Al elegir un producto para aclarar la piel, busque uno que contenga retinoides o ácido glicólico. Los antioxidantes como la vitamina C también pueden ayudar a igualar el tono de la piel.