

---

## Acné: Qué son los granos en los adolescentes

¿Por qué me sale acné? Si eres un adolescente, es muy posible que tengas algo de acné. Aproximadamente ocho de cada 10 adolescentes tienen acné, así como también muchos adultos.

El acné es algo tan común, que tenerlo se considera parte normal de la pubertad. Pero el solo hecho de saber esto no siempre sirve cuando al mirarte en el espejo descubres un enorme grano. Afortunadamente, informarte sobre el acné y tomar algunas medidas sencillas al respecto puede ayudarte a sentirte mejor.

¿Qué es el acné y qué es lo que lo causa?

El acné es un problema de la piel que se manifiesta mediante diferentes tipos de protuberancias. Estas protuberancias pueden ser espinillas, puntos blancos, granos y quistes. El tipo de acné que tienen muchos adolescentes se llama acné vulgaris y generalmente aparece en la cara, el cuello, los hombros, la parte superior de la espalda y el pecho.

Los folículos capilares de la piel -o poros- contienen glándulas sebáceas (llamadas también glándulas aceitosas). Estas glándulas producen sebo, que es un aceite que lubrica el cabello y la piel.

A los adolescentes les sale acné debido al cambio hormonal que ocurre en la pubertad. La mayoría de las veces, las glándulas sebáceas producen la cantidad adecuada de sebo; pero a medida que el cuerpo del adolescente comienza a madurar y a desarrollarse, las hormonas estimulan las glándulas sebáceas para que produzcan más sebo y la actividad de estas glándulas puede ser demasiado intensa. Una gran cantidad de sebo y de células de la piel muertas, los obstruyen. Luego, las bacterias pueden quedar atrapadas dentro de los poros y reproducirse, haciendo que la piel se hinche y se ponga roja: es el comienzo del acné.

Cuando un poro está obstruido y se cierra, pero sobresale de la superficie de la piel, se produce un punto blanco. Si un poro está obstruido pero permanece abierto, la capa superior puede oscurecerse y se produce una espinilla. A veces la pared del poro se abre, permitiendo que el sebo, las bacterias y las células de la piel muertas se abran paso por debajo de la piel, lo cual produce una pequeña infección de color rojo llamada grano. Los poros obstruidos que se abren a un nivel muy profundo de la piel pueden causar nódulos, que son protuberancias o quistes infectados más grandes que los granos y pueden ser dolorosos.

En la mayoría de las personas, el acné desaparece casi completamente al final de la adolescencia. Y si tus padres han tenido acné cuando eran adolescentes, es más probable que también tú lo tengas.

{mos\_ri}