

---

## ¿Qué puedo hacer para evitar o combatir el acné?

Como ayuda para evitar la acumulación de grasa que puede provocar el acné, lávate la cara dos veces al día con jabón y agua tibia.

No te frotes fuertemente la cara con una toalla, ya que el acné no puede quitarse restregándolo; de hecho, lo empeorarías irritando la piel y los poros. Trata de limpiarte la cara lo más delicadamente que puedas. Si usas maquillaje o pantalla solar, asegúrate de que en la etiqueta diga "no contiene aceite", "no comedogénico" o "no produce acné". Esto significa que no va a obstruir los poros ni producir acné. Y cuando te laves la cara, asegúrate de dedicar suficiente tiempo a quitarte todo el maquillaje.

Si usas fijadores en aerosol o gel para el cabello, trata de que al aplicarlos no entren en contacto con la cara, ya que éstos también pueden obstruir los poros. Si tienes el cabello largo y te toca la cara, asegúrate de lavártela con bastante frecuencia para impedir que entre en contacto con el aceite del pelo. Y si después de clases tienes un trabajo en el que estás en contacto con aceites, por ejemplo, un restaurante de comida rápida o una estación de gasolina, lávate siempre bien la cara cuando llegues a tu casa. También lávate la cara después de hacer ejercicios físicos.

Existen muchas lociones y cremas de venta libre que contienen ácido salicílico o peróxido de benzol, que ayudan a evitar el acné y al mismo tiempo lo alivian. Puedes probar estos productos para ver cuál funciona mejor. Asegúrate de seguir exactamente las indicaciones y no uses más cantidad de la indicada en cada aplicación (tu piel podría secarse demasiado y podría lucir o sentirse peor) y antes de ponértela sigue las indicaciones correspondientes para ver si eres alérgico.

¿Y si de todos modos me sale acné?

A veces, aunque se laven correctamente y prueben ponerse lociones y maquillaje no graso, muchas personas igualmente tienen acné; y esto es completamente normal. De hecho, a algunas chicas que generalmente no tienen problemas de acné, les aparece acné unos días antes de tener su período menstrual. Este acné se llama acné premenstrual y aproximadamente siete de cada 10 mujeres lo tienen debido a cambios hormonales en su organismo.

Algunos adolescentes que tienen acné pueden obtener ayuda de un médico o dermatólogo (un doctor especializado en problemas de la piel) y tratar el acné con medicamentos recetados. Dependiendo del tipo de acné, esto podría incluir cremas recetadas que impiden la formación de granos, tomar antibióticos que eliminan las bacterias que contribuyen a provocar los granos, o, si se trata de un grado grave de acné, tomar medicamentos más fuertes como isotretinoína, o incluso someterse a una cirugía menor. Algunas chicas adolescentes consideran que las píldoras anticonceptivas ayudan a aliviar el problema de acné.

Si cuando te miras en el espejo ves que tienes un grano en la cara, no lo toques, ni lo aprietes, ni lo escarbes. Esto podría ser difícil, ya que puede ser muy tentador tratar de sacártelo. Pero si jugueteas con los granos puedes aumentar la inflamación hurgándolos o abriéndolos. ¡Además, el aceite de tus manos empeora las cosas! No obstante, lo más importante es que hurgar los granos puede dejar pequeñas cicatrices permanentes en la cara.

Lo principal es que recuerdes que no eres el único que tiene acné. Si miras a tu alrededor, verás que tus amigos y compañeros de clase son la mejor confirmación de que no estás solo.