

COSMOPOLITAN®

EN ESPAÑOL
ABRIL 2000

**10 tips de
mujeres que
saben gozar
del sexo
(y hacen gozar)
¡tomen nota!**

**Nueva
dieta**

que te pone
el peso por el
piso y el ánimo
por las nubes

**Idioteces,
borracheras,
groserías...**

Acaba con las
humillaciones
de tu hombre

Tú y tu jefe:
gánale la
guerra de
nervios

**Noches
juntos,
casas
separadas
¿La mejor
solución?**

**Marc
Anthony**
Declara
su amor
por dos
mujeres

2.50 Dólares

Pórtate como los hombres
5 lecciones para enamorar al tuyo



0 376346 9 04

El acné que te puede salir a ti

El estrés, la herencia, las alergias, la ovulación, el embarazo, ¡la testosterona!, ¿cuáles son los verdaderos culpables del acné?

Por Patricia Bahamonde

El diccionario lo describe como una inflamación crónica de las glándulas sebáceas. Pero este fenómeno que a tantos afecta es antiestético, a veces doloroso y, para colmo, confuso. Sobre todo si aparece cuando se ha dejado atrás la adolescencia desde hace años, quizás décadas, es difícil aceptar que en la cara —a veces incluso en los hombros, la espalda o el pecho— se formen esas protuberancias que para las mujeres son una agresión a la vanidad femenina. El “consuelo” es que los hombres tampoco escapan.

El acné no es sólo un problema de la gente joven; incluso hay un tipo, el acné rosáceo, exclusivo de la adultez. Para demitificar la relación entre acné y adolescencia y otras constantes sobre el tema, como la influencia de la alimentación en el estado de la piel, los métodos, tratamientos y soluciones para un acné avanzado, y la rutina que se les recomienda a quienes deseen conservar su piel libre de este enemigo, conversamos con tres especialistas, la Dra. Flor Mayoral, dermatóloga de *South Miami Hospital*, la Dra. Loretta Ciraldo, profesora clínica asociada en dermatología de *University of Miami*, y la Dra. Debra Price, dermatóloga de *Baptist Hospital of Miami*, sometiéndoles las inquietudes más frecuentes de nuestras lectoras.

• De jovencita nunca tuve acné, y ahora con 33 años, me toma de sorpresa que me haya salido. ¿Eso es normal?



Hay mujeres que creen padecer de acné y lo que tienen es una alergia que se manifiesta en forma parecida.

“El acné no es exclusivo de la adolescencia, puede pasar a cualquier edad. El rosáceo, por ejemplo, se manifiesta únicamente en los adultos, a veces incluso a los 60 ó 70 años”, responde la Dra. Flor Mayoral. “Se trata de un enrojecimiento que empeora con el cambio de la temperatura, por ejemplo, cuando se sale del frío al calor o viceversa, pero también debido a otros factores como el uso de bebidas alcohólicas y alimentos muy picantes o calientes, un fuerte enojo o una emoción intensa. El rosáceo suele concentrarse en el área central del rostro; en la frente, los cachetes, la nariz y la barbilla. A veces los enrojecimientos son acompañados por pústulas y hasta rupturas de venitas superficiales”. Por su parte, la Dra. Loretta Ciraldo le adjudica buena parte de la culpa al estrés, y añade que por eso es tan fre-

cuenta ver a tantos adultos —hombres y mujeres— con acné. “El acné es un mal del estrés, aunque no se sepa con seguridad lo que lo produce (algunos sospechan que tiene que ver con la

herencia). Pero hay mujeres que creen padecer de acné cuando lo que tienen es una alergia que se expresa de forma parecida”, advierte. “Son reacciones alérgicas a ciertos productos para el cabello, como champús y acondicionadores cremosos. Esto es particularmente cierto si la mujer tiene abundancia de pelo y le roza el rostro. Esos casos son

relativamente fáciles de reconocer porque sus brotes aparecen en lo que es el marco del rostro (la frente, los lados de la cara). En cambio, el acné tradicional se concentra en el centro del rostro, que es donde están las glándulas sebáceas”.

Nadie, a
ninguna edad,
es inmune al
acné, entérate
de cómo opera
este asesino
de la belleza.

La Dra. Ciraldo comenta que, con frecuencia, recibe a muchachas que han visto a dos o tres doctores antes de ella sin que las medicinas las hayan ayudado.

“Es muy posible que los que las vieron anteriormente no hayan determinado realmente la causa del acné. Sin embargo”, continúa, “si algunas cambiaran los productos para el cabello, puede que las medicinas sí les empezaran a dar resultado”.

Los cambios hormonales son otros factores que repercuten en la piel.

“A los hombres con un alto nivel de testosterona, les da acné severo”, afirma la Dra. Mayoral. “El acné también está relacionado con los cambios hormonales en la mujer, como la ovulación y el embarazo. La herencia juega otro papel importante en esta enfermedad”.

• ¿Es cierto que hay que evitar la mantequilla y los chocolates?

Muchas personas relacionan el acné con la alimentación y hasta algunos médicos les recomiendan a sus clien-

tes un cambio en la dieta. Según ellos, los alimentos altos en fibra y bajos en azúcar y grasa, las frutas y vegetales, y los mariscos y pescados, mejoran la salud general y promueven la lozanía en la piel, por lo que, con una alimentación que los tuviera en cuenta, el acné tendría que desaparecer.

Por otro lado, una gran mayoría de los nutricionistas les aconsejan a sus pacientes disminuir o eliminar el chocolate, los dulces, los refrescos de dieta y los azúcares artificiales, además de recomendarles que tomen enzimas digestivas diariamente.

“Alguna gente cree que ciertos alimentos, como el chocolate y las comidas altas en grasa, provocan el acné, pero nosotros no opinamos de la misma manera”, comenta la Dra. Debra Price. “Hasta ahora no he visto un mejoramiento en el acné común que sea producto de un cambio dietético. Y no se ha podido comprobar científicamente que exista ninguna relación entre éste y la alimentación”. Pero la Dra. Ciraldo advierte:

“Si cada vez que ingieres chocolate o comidas grasosas, te salen granos o

puntos blancos o negros en la piel del rostro, nosotros diríamos que tu tipo de acné es de reacción alérgica. En ese caso, deja de comer esos productos (si has comprobado que, infaliblemente, te traen esas consecuencias)”.

• Tengo la piel reseca, pero igual sufro de acné.

¿Cómo es posible? Creía que el acné era un padecimiento privativo de la gente con piel grasienta.

“Una cosa no tiene nada que ver con la otra, porque la grasa de la superficie de la piel no está relacionada con la producción de sebo en el interior del poro”, comenta la Dra. Mayoral. “El acné es multifactorial; tiene que ver, entre otras cosas, con la presencia de bacterias en los poros de la piel y los cambios hormonales”.

La Dra. Price está de acuerdo con esa afirmación y añade: “El exceso de grasa puede ser, sencillamente, uno de los muchos factores que inciden en la creación del acné. Pero todo tipo de piel, sea grasosa, seca o una combinación de ambas, es susceptible a este fenómeno”. ▶ 114

El acné sí tiene cura

¿Qué productos y métodos son aconsejables como rutina ante un acné leve y a qué medicamentos se debe recurrir cuando el problema se hace severo?

Como se dice a nivel de pueblo, cada maestro tiene su librito; sin embargo, aunque cada especialista haya puesto su confianza en determinadas medicinas, los consultados coincidieron en muchos puntos de tratamiento. Por ejemplo, el uso de un limpiador que contenga ácido salicílico, sobre todo si la piel es grasienta y el acné no es muy fuerte; en concentraciones un poco altas, el limpiador incluso destupe los poros. *Differin Gel* y *Tazorax Gel* descaman las células muertas y cierran los poros, eliminando las espinillas o los comedones; y el *Biore*, nuevo producto de fácil acceso, actúa más o menos de la misma manera.

La Dra. Ciraldo recomienda, como medida preventiva si se padece de acné alrededor de la cara, el uso de productos claros para el ca-

bello: “Neutrogena, por ejemplo; y Pantene también ahora ha sacado ahora un champú claro. Como acondicionador recomiendo el *Infusion 23* o el *Cell-O-Fix*, que se dejan puestos y son beneficiosos para el pelo, pero también para la piel”. Todo esto, que se consigue sin receta, es muy efectivo contra el acné temprano o leve. Sin embargo, cuando es más serio, hay que recurrir a otros medios auxiliares, como los antibióticos tópicos (por ejemplo, la eritromicina), o el peróxido de benzoilo cuando existen inflamaciones pequeñas; y quizás incluso a antibióticos orales (tetraciclina o eritromicina), cuando las inflamaciones son extensas.

Un acné severo, sin embargo, requiere un enfoque drástico, por ejemplo, con *Retin A*, medicamento que algunos dermatólogos consideran controversial. “Yo

pienso que el *Retin A* es muy fuerte”, opinó la Dra. Ciraldo, “Ahora están haciendo el llamado *Retin A Micro*, que es mucho más suave. Si el doctor le recomienda el primero, pídale el segundo y no lo use todas las noches, sino dos veces a la semana.

El peróxido de benzoilo puede ser muy beneficioso para la piel, pero el 10% de las mujeres son alérgicas a ese producto”. La Dra. Ciraldo se inclina por los antibióticos externos y defiende la eficacia del cleocin y la eritromicina para combatir las bacterias alojadas en la piel.

Por su parte, la Dra. Mayoral ofrece un enfoque radical a la hora de tratar casos agudos de acné:

“Las personas con lesiones quísticas son candidatas al *Accutane* desde el primer momento porque esas lesio-

nes pueden crearles cicatrices en la cara”, dice. “El *Accutane* es un derivado de la vitamina A, parecido al *Retin A*, que se toma por vía oral, y se les da a las personas que no han podido controlar el acné con antibióticos en pastillas. Pero no se les debe recetar a mujeres en edad reproductiva que puedan quedarse embarazadas en pleno tratamiento, porque se ha comprobado que ese producto puede causar defectos congénitos en los bebés. Sin embargo, una vez concluido el tratamiento, todos los efectos perniciosos cesan”.

