

# CONSELLS PRÀCTICS SOBRE L'ACNE

## Cal rentar-se la cara ?



Els nois i noies amb acne gairebé sempre tenen una pell que produeix un excés de greix. Un rentat regular amb productes específics permet reduir aquest excés. S'aconsella rentar les zones afectades, amb aigua tèbia, dos cops al dia (matí i nit) utilitzant un sabó suau. Cal eixugar-se amb cura. El teu dermatòleg et recomanarà algun producte específic si ho creu necessari. Si la pell s'irrita amb facilitat potser serà suficient amb una sola higiene al dia.

## És aconsellable manipular les lesions ("petar" els grans, treure els barbs, etc...)?

De cap de les maneres. La manipulació de les lesions, tot i realitzant-la amb les mans netes, pot afavorir la sobreinfecció de les mateixes. A més a més, si et toques els grans pots afavorir el desenvolupament de cicatrius antiestètiques que poden ser difícils d'eliminar posteriorment.

## És bo fer-se neteges facials o peelings?

L'extracció manual dels barbs pot ser útil en algunes formes d'acne. Tot i així no deixa de ser un procediment agressiu, en ocasions realitzat per personal no qualificat i en males condicions higièniques, que pot afavorir les infeccions/cicatrius. Existeixen tractaments tòpics prescrits pel dermatòleg que poden aconseguir el mateix efecte i de manera més permanent. Pel que fa als peelings, poden estar indicats per eliminar cicatrius un cop ja està controlat l'acne. Però novament, és millor que consultis el teu dermatòleg: ell t'aconsejarà quin tipus de peeling t'has de realitzar així com centres especialitzats en aquests tractaments.

## És bo prendre el sol?



És cert que l'acne de moltes persones millora durant els mesos en què prenen el sol, però també és cert que l'efecte és temporal i habitualment les lesions tornen a empitjorar un cop passat l'estiu. A més a més el sol acumulat al llarg dels anys afavoreix l'envelliment cutani i el desenvolupament de diferents càncers de pell. Per tot això és recomanable prendre el sol, però amb moderació, sempre evitant les hores de màxima intensitat solar (de 12 a 16 h) i amb filtres solars elevats que no continguin greix (oil-free, no comedogènics).

## Tinc acne a la barbata. Em puc afaitar?



Et pots afaitar amb normalitat, però tenint cura de no fer-te mal a les lesions que puguis tenir a la zona de la barba. Prèviament, és recomanable estovar la barba amb aigua tèbia i sabó. Alguns pacients prefereixen usar una màquina d'afaitar elèctrica.

## Puc menjar xocolata? Cal fer alguna dieta "especial"?

No s'ha demostrat que hi hagi cap aliment que empitjori l'acne. Cal fer una dieta variada i adequada per l'activitat física que es realitza. Si tens dubtes, pregunta al teu metge de capçalera.



## Em puc maquillar?



Les persones amb acne han d'evitar l'ús de cosmètics que puguin actuar com a comedogènics, produint grans o barbs. Bàsicament s'han d'evitar tots aquells productes que continguin greix en la seva formulació, els que siguin excessivament hidratants o aquells que puguin produir un efecte oclusiu sobre la pell. S'han d'utilitzar productes oil-free o no comedogènics que s'hauran de retirar a la nit usant un sabó netejador. El teu farmacèutic pot oferir-te una àmplia varietat d'aquests productes, ja que molts d'ells es venen a les farmàcies (incloent pólvores).

## Hi ha "pastilles" que curen l'acne?



Si els tractaments tòpics (sabons, cremes,..) no són efectius o l'acne és molt greu (lesions molt inflamatòries, quístiques o que deixen cicatrius), el dermatòleg et pot oferir diferents tractaments per via oral. Entre aquests, s'inclouen els antibiòtics i els retinoides. Aquests tipus de tractaments poden tenir efectes adversos greus (inflamació del fetge, augment dels greixos en sang, malformacions fetals greus en dones embarassades) i per tant, SEMPRE han d'estar supervisats per un metge. No prenguis pastilles que t'aconselli un amic sense consultar-li abans al teu dermatòleg.