

Sin Granos

¿Qué es el acné?

El acné es una enfermedad que afecta las glándulas sebáceas. Estas glándulas se sitúan bajo la piel, y produce a su vez una sustancia grasa llamada sebo. Los poros de la piel están conectados a estas glándulas a través de un canal que se llama folículo. Dentro de los folículos, el sebo transporta células de piel muerta a la superficie de la piel hasta tapar el folículo, entonces, se forma el grano o espinilla.

La mayoría de los granos o espinillas se encuentran en la cara, el cuello, la espalda, el pecho y en los hombros. El acné no es una amenaza grave a la salud, pero puede causar cicatrices y complejos.

¿Quién tiene acné?

El acné es la enfermedad dérmica más común. Personas de todas las razas y de todas las edades pueden tener acné. Sin embargo, el acné es más común en adolescentes y en jóvenes. Un estimado 80 por ciento de todas las personas entre las edades de 11 y 30 años tienen brotes en algún punto. Aún así, algunas personas tienen acné hasta después de los 40 y los 50 años (*Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Servicio de Salud Pública*).

¿Cuál es la causa del acné?

No se conoce la causa exacta del acné. Los médicos creen que estos factores pueden causarlo:

- El aumento hormonal durante la adolescencia (esto causa que las glándulas produzcan tapones más a menudo)
- malos hábitos de higiene
- cambios hormonales durante el embarazo - al comenzar o dejar de tomar píldoras anticonceptivas
- factores hereditarios
- ciertos medicamentos
- maquillaje no adecuado

Trucos y Consejos para las personas con acné y como prevenirla.

1) Lávese con agua tibia la zona afectada dos veces al día (al despertarse y antes de dormir) con un jaboncillo de aloe vera, rosa mosqueta o cualquier otro jabón suave 100% vegetal realizando masajes circulares. También puede usar una leche limpiadora exfoliante 100% vegetal baja en aceites y glicerinas. Deje actuar la fina espuma hasta que sienta una costra de jabón en el rostro. En este punto, se está produciendo una abrasión de las capas epidérmicas superiores y una exfoliación sobre las células muertas, eliminando las impurezas de la piel y estimulando la renovación celular.

Aclare con abundante agua fría y seque sin apretar mucho. Este proceso es crucial, sin una buena limpieza no se puede comenzar la segunda fase del ritual.



2) Aplicar el gel puro de aloe vera y dejar actuar unos minutos hasta que la piel la absorba. Aquí vendrán las preguntas

¿Me puedo maquillar o aplicar una crema después de ponerme el gel de aloe?

Perfectamente, te puedes maquillar e incluso utilizar a continuación cualquier crema que no contenga mucha grasa. Hoy en día, cualquier firma de alta cosmética (Biotherm, Clinique, Shiseido, Dior) y cosmética popular (L'oreal, Olay, Roc) ofrece bases de cremas llamada gel-crema o solo gel. Estas, están indicadas para personas con problemas de acné o independientemente, aquellas que tengan la piel grasa. En cuanto al maquillaje, utilizar siempre productos que sean "no-comodegenico". Es decir, productos que no contengan minerales oclusivos o lanolina que inhiban la respiración celular.



3) Por ultimo, recomendamos una dieta baja en grasas; embutidos en general, carnes rojas, y azucares. Tomar mucha agua, infusiones y zumo de frutas consideradas antioxidantes y diuréticas, como son la piña, kiwi, sandia, melón, bayas y naranjas.