



## ¿Qué es el acné?

El acné es una enfermedad que afecta las glándulas sebáceas. Estas glándulas están debajo de la piel, y producen una sustancia grasosa llamada sebo. Los pequeños hoyos en la piel se llaman poros y están conectados a estas glándulas a través de un canal que se llama folículo. Los vellos crecen debajo de la piel, y también pasan a través del folículo para llegar a la superficie. Dentro de los folículos, el sebo transporta células de piel muerta hasta la superficie de la piel. Cuando se tapa un folículo, se crea un 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 para la salud, pero puede dejar cicatrices.

## ¿Cómo se desarrolla el acné?

A veces, el vello, el sebo y las células de la piel se juntan y crean un tapón en el poro. La bacteria que está presente en el tapón causa hinchazón. Cuando el tapón comienza a deshacerse, se forma una espinilla.

Hay muchos tipos de granos. Los más comunes son:

- puntos blancos – están debajo de la superficie de la piel
- puntos negros – suben a la superficie de la piel y se ven negros (el color negro no se debe a que el poro esté lleno de mugre)
- pápulas – son pequeños bultos de color rosado y pueden ser dolorosos al tocarlos
- pústulas – son rojas por debajo y tienen pus por arriba
- nódulos – están dentro de la piel y son grandes, dolorosos y sólidos
- quistes – son profundos, dolorosos, están llenos de pus y pueden dejar cicatrices.

## ¿Quién tiene acné?

El acné es la enfermedad de la piel 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. Alrededor de un 80 por ciento de todas las personas entre las edades de 11 y 30 años tienen brotes en algún momento. 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

Instituto Nacional de  
Artritis y Enfermedades  
Musculoesqueléticas y de la Piel  
Institutos Nacionales  
de la Salud  
1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484;  
1-877-22-NIAMS (gratis)  
TTY: 301-565-2966  
Fax: 301-718-6366  
Correo Electrónico:  
NIAMSInfo@mail.nih.gov  
www.niams.nih.gov



## ¿Cuál es la causa del acné?

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

- aumento hormonal durante la adolescencia (esto causa que las glándulas produzcan tapones más a menudo)
- cambios hormonales que ocurren durante el embarazo
- comenzar o dejar de tomar píldoras anticonceptivas
- factores hereditarios (si sus padres tuvieron acné, usted también lo puede tener)
- ciertos medicamentos
- maquillaje grasoso.

## ¿Cuál es el tratamiento para el acné?

El acné es tratado por dermatólogos, médicos especializados que atienden los problemas de la piel. Con el tratamiento se intenta:

- sanar las espinillas
- evitar que se formen nuevas espinillas
- prevenir cicatrices
- ayudar a reducir la vergüenza que causa el acné.

La mejor manera de prevenir las cicatrices es comenzar un tratamiento a tiempo. El médico le puede sugerir medicamentos con o sin receta. Algunos medicamentos contra el acné se aplican directamente a la piel. También existen pastillas que usted puede tomar. El médico le dirá si debe usar más de un medicamento.

## ¿Cómo deben cuidar la piel las personas con acné?

A continuación algunas maneras de cuidar la piel si tiene acné:

- lávese la piel con delicadeza. Use un limpiador suave en la mañana, en la tarde y después de hacer ejercicios. Restregarse la piel no evita el acné. Esto puede empeorar el problema.
- trate de no tocarse la piel. Apretar, pellizcar o escarbar las espinillas puede dejar cicatrices o manchas oscuras en la piel.
- afeítese con cuidado. Si usted se afeita, puede usar una rasuradora eléctrica o una navaja para ver cuál le funciona mejor. Si usa una navaja, asegúrese de que la hoja esté afilada. Lávese la cara con agua y jabón antes de ponerse la crema de afeitar, esto lo ayudará a ablandar la barba. Afeítese con cuidado, y sólo cuando sea necesario.
- evite estar bajo el sol. Muchos medicamentos para el acné pueden causarle quemaduras de sol a algunas personas. Quedarse bajo el sol por mucho rato puede causar arrugas en la piel y aumenta el riesgo de cáncer de la piel.
- escoja su maquillaje con cuidado. Use sólo maquillaje libre de grasa. Busque la palabra “no comedogénico” (noncomedogenic) en la etiqueta. Esto significa que el maquillaje no le tapaná los poros. Algunas personas tienen acné aún al usar estos productos.

### ¿Qué cosas pueden empeorar el acné?

Algunas cosas que pueden empeorar el acné:

- cambios en los niveles hormonales de niñas adolescentes y mujeres adultas durante los dos o siete días antes de su periodo menstrual
- presión causada por un casco de bicicleta, mochilas y cuellos apretados
- contaminación y la alta humedad
- apretarse o pellizcarse las espinillas
- restregarse la piel demasiado duro.

### ¿Cuáles son los mitos acerca de las causas del acné?

Existen muchos mitos acerca de las causas del acné. Tener la piel sucia y el estrés no causan acné. El chocolate y las comidas grasosas no le causan acné a la mayoría de las personas.

### ¿Qué investigaciones se están haciendo sobre el acné?

Los científicos están buscando nuevos tratamientos para el acné incluyendo:

- nuevos medicamentos contra el acné
- maneras de prevenir que se tapen los poros
- maneras para evitar que la hormona testosterona cause acné.

### Para más información acerca del acné y otras condiciones relacionadas:

#### **Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)**

Institutos Nacionales de la Salud

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484 ó 877-22-NIAMS (226-4267) (gratis)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMSInfo@mail.nih.gov

www.niams.nih.gov

NIAMS apoya la investigación y la capacitación de científicos y otros profesionales de la salud que ofrecen tratamiento y ayudan a prevenir enfermedades de los huesos, músculos, articulaciones o coyunturas y de la piel. También, NIAMS intenta promover el conocimiento sobre las causas de estas enfermedades, a la vez que ofrece al público información relacionada.

La información que aparece en esta publicación se resumió en un formato de fácil lectura, y se tomó de una publicación más extensa del NIAMS. Para pedir la versión en inglés, Acne Q&A, por favor llame al NIAMS a los números que están arriba. Par ver el texto completo o para ordenarlo en línea, visítenos en la Web: <http://www.niams.nih.gov>.

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés) es parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. y un componente de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

Tenemos disponible información en inglés y español acerca de los músculos, los huesos, las articulaciones, y la piel. Por favor contacte el Centro Coordinador Nacional de Información de NIAMS al 301-495-4484 ó 877-226-4267 (gratis) para obtener esta **información gratuita**.

**Hablamos español.**

También nos puede visitar en la Web para información en inglés, [www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov), o en español, [www.niams.nih.gov/Portal\\_En\\_Espanol](http://www.niams.nih.gov/Portal_En_Espanol).