



¿Qué es el acné?

El acné es una enfermedad que afecta las glándulas sebáceas. Los pequeños hoyos en la piel se llaman poros y se conectan a las glándulas sebáceas por debajo de la piel. Estas glándulas producen una sustancia grasosa llamada sebo. Los poros se conectan a estas glándulas a través de un canal que se llama folículo y, dentro de los folículos, el sebo transporta las células de piel muerta a la superficie de la piel. Un vello delgado también crece por debajo de la piel y pasa a través del folículo para llegar a la superficie. 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. Estos son granos que se quedan debajo de la superficie de la piel.
- Puntos negros. Estos son granos que suben a la superficie de la piel y se ven negros; el color negro no se debe a que el poro esté sucio.
- Pápulas. Estos pequeños bultos son de color rosado y pueden doler al tocarlos.
- Pústulas. Estos granos son rojos por debajo y tienen pus por encima.
- Nódulos. Estos son granos grandes, dolorosos y sólidos que están dentro de la piel.
- Quistes. Estos son granos profundos, dolorosos y llenos de pus que pueden dejar cicatrices.

¿Quién padece de acné?

El acné es la enfermedad de la piel más común. Las personas de todas las razas y de todas las edades pueden tener acné. Sin embargo, el acné es más común en los adolescentes y en los jóvenes. Se calcula que un 80 por ciento

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
Llame gratis: 877--22-NIAMS
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Correo electrónico:
NIAMInfo@mail.nih.gov
Sitio Web: www.niams.nih.gov



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.

¿Cuál es la causa del acné?

No se conoce la causa exacta del acné. Los médicos creen que ciertos factores pueden causarlo, entre ellos:

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

¿Cuál es el tratamiento para el acné?

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

- Sanar los granos o 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. Su médico le puede recomendar medicamentos con o sin receta médica. Algunos medicamentos contra el acné se aplican directamente a la piel. También existen pastillas que usted puede tomar. Su médico le podría recomendar más de un medicamento.

¿Cómo deben cuidar la piel las personas con acné?

He aquí 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 y 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.
- Aféitese con cuidado. Si usted se afeita, puede usar una rasuradora eléctrica o una cuchilla o navaja para ver cuál le funciona mejor. Si usa una cuchilla, asegúrese de que la hoja esté afilada. Lávese la cara con agua y jabón antes de ponerse la crema de afeitar; esto le ayudará a ablandar la barba. Aféitese 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 aumentar el riesgo de cáncer de la piel.
- Escoja su maquillaje con cuidado. Use sólo maquillaje sin grasa. Busque la palabra “no comedogénico” (*noncomedogenic*) en la etiqueta. Esto significa que el maquillaje no le tapará los poros. Sin embargo, algunas personas tienen acné aun cuando usan estos productos.
- Lávese el cabello con regularidad. Si tiene el cabello grasoso, tal vez tenga que lavárselo todos los días.

¿Qué cosas pueden empeorar el acné?

Algunas cosas pueden empeorar el acné:

- Cambios en los niveles hormonales de las niñas adolescentes y las mujeres adultas durante los dos o siete días antes de su periodo menstrual
- Presión causada por el casco de bicicleta, la mochila o por la ropa apretada en el cuello
- Contaminación y mucha humedad
- Apretarse o pellizcarse las espinillas
- Restregarse la piel demasiado duro.

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

Existen muchos mitos acerca de las causas del acné. 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 nuevas formas para tratar el acné. Las investigaciones actuales incluyen:

- Nuevos medicamentos contra el acné, incluso nuevos antibióticos tópicos
- Maneras de prevenir que se tapen los poros
- Maneras de evitar que la hormona testosterona cause acné
- Entender más acerca de la bacteria en la piel.

Para más información acerca del acné y otras enfermedades relacionadas, comuníquese con el:

Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)

Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484

Llame gratis: 877-22-NIAMS (877-226-4267)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMSinfo@mail.nih.gov

Sitio Web: www.niams.nih.gov

Para su información

En esta hoja informativa puede encontrar información sobre medicamentos que se usan para tratar la enfermedad aquí mencionada. Hemos brindado la información más actualizada disponible al momento de la impresión. Es posible que desde entonces haya surgido más información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio Web: www.fda.gov.