

¿Qué es el acné?

El acné es un problema de piel muy común en adolescentes y preadolescentes. El acné sucede cuando los poros de la piel se tapan e irritan. Esto puede causar puntos negros, bultos rojos, espinillas o nódulos grandes llamados quistes.

¿QUÉ CAUSA EL ACNÉ?

Cuando los chicos empiezan la pubertad, las hormonas cambian la piel. Por ejemplo:

- » Hay más grasa en la piel
- » Las células muertas de la piel obstruyen los poros
- » Crecimiento de bacterias en los poros

La inflamación también puede causar acné o empeorarlo.

Hay factores del estilo de vida que también pueden influir en el acné. Se sabe que el estrés agrava el acné, así que trate de dormir lo suficiente y hacer ejercicio diariamente. Los alimentos altos en azúcar podrían empeorar el acné. Asimismo, es importante comer una dieta saludable y balanceada.

¿A QUIÉN LE DA ACNÉ?

El acné puede afectar a cualquiera. Afecta todos tipos de piel y a todos los géneros. Es más común en los años adolescentes y preadolescentes. Sin embargo, los adultos también pueden padecer acné.

¿QUÉ APARIENCIA TIENE EL ACNÉ?

El acné puede verse diferente en cada persona. A menudo se da en la cara, pecho, hombros y espalda. Se pueden ver:

- » Pequeños bultos (puntos blancos)
- » Puntos negros
- » Bultos rojos o bultos con pus (espinillas o pústulas)
- » Nódulos grandes y dolorosos (quistes)
- » Cicatrices

El acné puede tener diferente apariencia en distintos colores de piel. En tipos más claros de piel, se pueden ver muchos bultos rosados o rojos. En tipos más oscuros de piel, se pueden ver bultos o manchas de color marrón oscuro o morado.

Cuando un bulto de acné desaparece, puede dejar una marca plana roja o una mancha oscura en la piel. Estas manchas pueden tomar meses en ir desapareciendo.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL ACNÉ?

Por lo general, los médicos pueden determinar si usted tiene acné con solo mirar su piel. Le preguntarán sobre sus síntomas y cualquier tratamiento que haya probado. Casi nunca se requiere hacer exámenes a niños o jóvenes con acné.

¿CÓMO SE TRATA EL ACNÉ?

Existen muchas formas de tratar el acné. Su médico le ayudará a escoger el mejor tratamiento para usted.

La mayoría de los tratamientos para el acné funcionan previniendo nuevas espinillas. Esto quiere decir que los tratamientos toman unos dos meses en empezar a funcionar. Es importante ser constante en su uso para ver los resultados.

CONSEJOS PARA EL MANEJO DEL ACNÉ

Al aplicar tratamientos para el acné en la cara, use el método de "5 puntos". Tome una cantidad pequeña del tamaño de un guisante. Use esa pequeña cantidad para colocar puntos de crema en cada uno de los 5 sitios de su cara: mitad de la frente, cada mejilla, nariz y barbilla. Luego extiéndala. No se debe ver una "película" del medicamento sobre la piel; si se viera, probablemente esté usando demasiada cantidad.

Los medicamentos tópicos podrían causar resequeidad en los sitios de aplicación. Esto casi siempre mejora conforme su piel se acostumbra al medicamento (unas 2 a 3 semanas). A continuación, algunas sugerencias para ayudarle durante este período:

- » Trate de usar un poco menos cantidad de cada tratamiento.
- » Espere unos 15 a 20 minutos después del lavado antes de aplicar los medicamentos tópicos.
- » Si fuera necesario, aplique de día de por medio durante las primeras semanas. Aumente gradualmente hasta llegar a la aplicación diaria.
- » Si su piel está muy seca, brínquese un día, pero luego reinicie el medicamento.

Tomar los medicamentos orales con alimentos a menudo ayuda con los síntomas de malestar estomacal.

A continuación, algunos tratamientos comunes para el acné:

LIMPIADORES

Limpie su piel diariamente con jabón para remover grasa y suciedad. Siempre remueva el maquillaje y sudor lo antes posible con agua y jabón. Su médico le podría sugerir un limpiador suave o limpiadores medicados con ingredientes tales como:

- » ácido salicílico
- » peróxido de benzoilo
- » azufre

CREMAS, LOCIONES O GELES TÓPICOS

Estos por lo general se aplican diariamente para prevenir el acné. Asegúrese de usar estos medicamentos con constancia. Recuerde que tomarán como dos meses en empezar a funcionar. Los tratamientos tópicos para el acné incluyen:

- » **Retinoides** (como el adapaleno y la tretinoína). Los retinoides previenen que aparezca nuevamente el acné mediante la limpieza de poros, remoción de grasa y alisamiento de la textura de la piel.
 - o *Sugerencia:* Aplíquelos de noche, ya que la luz solar los inactiva.
 - o *Sugerencia:* Estos pueden aumentar la sensibilidad de su piel al sol y causar piel reseca. Una loción suave podría ayudar a combatir la sequedad.
- » **Lociones antibióticas** (como la clindamicina). Éstas reducen el enrojecimiento y eliminan las bacterias.
- » **Cremas antihormonas** (como la clascoterona). Éstas reducen los efectos de las hormonas en las glándulas sebáceas.

MEDICAMENTOS/PASTILLAS ORALES

Algunas personas podrían tomar medicamentos por vía oral para el tratamiento de su acné. Éstos se recetan para acné más severo o acné que no haya mejorado con los medicamentos anteriores. Cada uno de estos medicamentos podría tener efectos secundarios potenciales únicos que su médico deberá discutir con usted. Algunos ejemplos son:

- » **Antibióticos** (como la doxiciclina). Los antibióticos pueden ayudar a aliviar el acné enrojecido e inflamado. Generalmente se usan por espacio de 3 a 4 meses para aliviar el acné.
- » **Tratamientos hormonales** (como la espironolactona y anticonceptivos orales). Estos ayudan a bloquear los efectos de las hormonas sobre las glándulas sebáceas.

- » **Isotretinoína.** Es un derivado de la vitamina A muy efectivo para el acné severo o el que deja cicatrices. Requiere un monitoreo estricto de efectos secundarios.

¡Es muy importante conversar con su médico para determinar cuál es el mejor tratamiento para usted!

SU PLAN DE TRATAMIENTO PARA EL ACNÉ

Usted o su médico pueden llenar el siguiente plan de tratamiento para el acné:

MAÑANA

- Lave su cara con:
 - Jabón suave no medicado
 - Peróxido de benzoilo al ____%
 - Limpiador de ácido salicílico
 - Otro _____
- Aplicar _____ a las áreas afectadas de ____ cara ____ pecho ____ espalda.
- Si hay sequedad, aplique un humectante no comedogénico sin fragancia de su elección a las áreas afectadas.
- Tomar _____ oralmente.

NOCHE

- Lave su cara con:
 - Jabón suave no medicado
 - Peróxido de benzoilo al ____%
 - Limpiador de ácido salicílico
 - Otro _____
- Aplicar _____ a las áreas afectadas de ____ cara ____ pecho ____ espalda.
- Si hay sequedad, aplique un humectante no comedogénico sin fragancia de su elección a las áreas afectadas.
- Tomar _____ oralmente.



The Society for Pediatric Dermatology
8365 Keystone Crossing, Suite 107
Indianapolis, IN 46240
(317) 202-0224
www.pedsderm.net

Autoras:
Smita Awasthi, MD
Patricia Todd, MD

Revisoras:
Lacey Kruse, MD
Sarah Robinson, MD
Liza Siegel, MD

Revisores de la Traducción en Español:
Arelly Contreras, MD
Mauricio Torres-Pradilla, MD

Society for Pediatric Dermatology y Wiley Publishing no se responsabilizan de cualesquier errores ni consecuencias que surjan del uso de la información contenida en este folleto. El folleto fue publicado originalmente en *Pediatric Dermatology*; Vol. 31, No. 6 (2014). Folleto revisado (2025).

© 2025 The Society for Pediatric Dermatology