

ACNÉ



Qué és?

L'**acné** és un problema de la pell que apareix a la pubertat i es considera normal a aquesta edat.

Les lesions típiques son punts blancs o negres, de vegades grans vermells o nòduls.

Al final de l'adolescència acostuma a desaparèixer.

Perquè apareix?

Els canvis hormonals de la pubertad fan que les glàndules sebàcies de la pell produixin més greix .

Aquest excès de greix obstrueix els porus de la pell i contribueix a l'aparició de les lesions típiques

Mites falsos sobre l'acné

- El sol millora l'acné
- Alguns aliments com la chocolata, els embotits, etc. empitjoren l'acné
- Quan més et rentis la cara menys acné tindràs
- Treure's els grans fa que desapareguin
- Si tens acné no et pots maquillar
- Quan més medicament et posis millor t'anirà

Com prevenir-lo i millorar-lo

- Rentar-te la cara suament amb aigua tèbia i un sabó especial 2 cops al dia.
- Si et maquilles utilitza productes que siguin aptes per pells acneiques(oil –free, no comedogènic).
- No portar el cabell en contacte amb pell amb acnè i portar-lo sempre ben net.
- No apretar-se mai els grans, poden quedar cicatrius i estendre la infecció.
- Si utilitzes productes per l'acnè posar-los en les quantitats adequades, abusar-ne pot donar pitjor aspecte a la pell.

El sol i l'acné

- El sol pot produir sequetat i irritació a la pell i causar brots d'acné posteriorment.
- Sempre s'ha de prendre el sol amb protectors solars que siguin adients per pells acneiques, **(no comedogènics, oil free)**.
- La **protecció solar** a més evita l'envelliment prematur de la pell i l'aparició de càncers de pell.