

10 consejos para prevenir y mejorar el acné



- 1 No te toques la piel.**

Apretarte y rascarte las lesiones que produce el acné puede empeorar el problema y dejarte cicatrices o manchas oscuras en la piel. Además, las manos pueden ser siempre posibles portadoras de bacterias, lo que aumenta el riesgo de infecciones.
- 2 Lávate la piel con delicadeza.**

Limpia tu rostro dos veces al día con productos específicos y lávate y sécate sin restregar. Posteriormente, hidrata tu cutis con cremas o geles que también sean adecuados para tu tipo de piel. Desmaquillate siempre al final del día.
- 3 Limpiezas de cutis sí, pero con precaución.**

Existen cosméticos queratolíticos que ayudan a eliminar la obstrucción de los poros, así como medicamentos que pueden realizar esta función.
- 4 Aféitate con cuidado.**

Y solo cuando sea necesario. Si usas cuchilla, la hoja debe estar bien afilada y, antes de aplicarte la crema de afeitar, lávate la cara con agua y jabón para ablandar la barba.
- 5 Elige los cosméticos adecuados.**

Aquellos de consistencia no aceitosa y los que incluyen la leyenda “no comedogénicos”, puesto que son los que no obstruyen los poros de la piel.
- 6 Ten cuidado con el sol.**

Aunque el sol puede mejorar el acné, después puede provocar un efecto rebote y empeorar las lesiones. Además, los rayos ultravioleta y la radiación infrarroja A (IR-A) pueden causar graves daños en nuestra piel, por lo que es imprescindible protegerse adecuadamente con fotoprotectores adecuados para pieles grasas.
- 7 Lávate el cabello con regularidad.**

Sobre todo si tienes el pelo graso, lávatelo frecuentemente, con el fin de llevarlo limpio y evitar que su grasa pase a la piel. Y procura separar el pelo del rostro, por ejemplo en la zona del flequillo.
- 8 Sigue una dieta equilibrada.**

Come sano y excluye o reduce los alimentos con alto índice glucémico, como los azúcares refinados.
- 9 Acude al dermatólogo.**

La mejor manera de prevenir las cicatrices es seguir cuanto antes el tratamiento adecuado para tu tipo de acné, que tu médico sabrá valorar y que puede incluir medicamentos que requieren un estricto control por parte del especialista.
- 10 Constancia en la aplicación de tratamientos.**

Cumple las recomendaciones de tu dermatólogo al pie de la letra y sé constante en el tiempo.