

ACNÉ

- Lavar las zonas afectadas con jabón o gel y secarlas cuidadosamente, dos veces al día. Usar preferiblemente agua tibia.
- En los hombres el afeitado debe ser muy cuidadoso. Debe ablandarse bien la barba con agua tibia y jabón. En algunos casos la maquina de afeitarse eléctrica es útil.
- Siempre es desaconsejable la manipulación de las lesiones, ya que ésta es una causa importante de cicatrices permanentes. Tampoco son aconsejables las "limpiezas de cutis" y "peelings".
- La dieta no influye sobre el acné, por lo que no es preciso suprimir ningún alimento. Los pacientes que tienen sobrepeso o gordura generalmente mejoran cuando bajan peso.
- La mayoría de las personas que tienen acné mejoran con el sol, si bien suelen empeorar mucho cuando dejan de tomarlo. Las quemaduras solares deben evitarse siempre. Algunos tratamientos para el acné contraindican la exposición solar.
- Evitar los cosméticos que pueden actuar como "comedogénicos" (que producen un empeoramiento de las espinillas), incluidas cremas "hidratantes", maquillajes y fotoprotectores. En caso de ser necesario su uso se utilizarán productos "no comedogénicos" (busque en el envase la reseña "oil free"). Por la noche deben limpiarse adecuadamente.