



KAISER PERMANENTE®

Acné

(Acne)

Acné es un término común para los barros y espinillas que aparecen en la cara, el pecho, la parte superior de la espalda o los hombros. Un barro se forma cuando una glándula sebosa de la piel se bloquea, de modo que se acumulan secreciones y bacteria. El estrés y ciertos tipos de píldoras de control natal pueden contribuir también al acné. El chocolate y otras comidas no se consideran ya como causantes principales del acné, pero se deben evitar las comidas que parezcan causar los barros. Aunque es más común en la adolescencia, el acné puede continuar durante la vida adulta. A las mujeres con frecuencia les salen algunos barros antes de la menstruación.

Para ayudar a prevenir el acné, lávese la cara con un jabón suave, tal como Dove, Aveeno, Neutrogena, o Basis. Estos se pueden comprar sin receta médica en una farmacia. No se restriegue la cara, pero lávesela tanto como necesite para mantenerla limpia.

En la mayoría de la gente, el acné poco severo desaparece con el tiempo o con el uso de tratamientos que se consiguen sin receta médica. Por consiguiente, si usted tiene un caso de acné poco severo, lo puede tratar en casa sin tener que ver nunca a un dermatólogo. Ensaye estas cinco sugerencias:

1.) Lávese la cara, los hombros, el pecho y la espalda con agua enjabonada, usando un jabón suave. Enjuáguese bien.

2.) Aplíquese peróxido de benzoyl en gel o crema una vez al día, 30 minutos después de lavarse. Empiece con la concentración más baja y nunca use una concentración de más del cinco por ciento de peróxido de benzoyl, a menos que su proveedor de la salud recomiende una concentración más fuerte. Varias marcas se encuentran disponibles sin receta médica en la farmacia de Kaiser Permanente o en su farmacia local. Este medicamento puede tener algunos efectos colaterales, tales como que la piel se ponga roja y reseca.

3.) Si su pelo es grasoso, láveselo todos los días y trate de mantenerlo alejado de la

cara.

4.) Use tan sólo lociones y cosméticos preparados con base en agua y en caso tal, sólo si no le irritan la piel.

5.) Nunca se apriete los barros y las espinillas, esto puede causar que se curen más lentamente.

Si ha intentado todos estos tratamientos caseros y todavía tiene mucho acné, llame a su proveedor de salud o a su Departamento de Dermatología. Esto es especialmente importante si tiene inflamaciones de color rojo o púrpura, quistes o nódulos debajo de la piel. Hay muchos tratamientos disponibles con receta médica.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

7706s