

---

## Consejos contra el acné, los granos en la piel

No hacer modificaciones de la dieta ya que no interviene en la producción del acné. No existen alimentos que favorezcan la aparición, ni el empeoramiento del acné.

No manipular las lesiones! Esto puede producir un empeoramiento y un aumento de las lesiones inflamatorias.

No existe evidencia probada de que el efecto de la radiación solar sea beneficiosa para el acné. Además, muchos de los tratamientos para el acné pueden producir un aumento en la sensibilidad de la luz ultravioleta.

Lavar la cara dos veces al día con un jabón suave.

El efecto de los tratamientos del acné no es inmediato.

Utilizar cosméticos adecuados.

El acné debe de ser tratado individualmente ya que cada paciente tiene sus peculiaridades.

El mejor método de evitar las cicatrices es tratando el acné pronto.

### Tratamiento del acné

El objetivo del tratamiento del acné es quedar libre de las lesiones preexistentes, y prevenir la formación de otras nuevas. La mayoría de los medicamentos anti-acné resuelven las lesiones si su indicación ha sido correcta. Los fármacos empleados actúan sobre las principales causas que provocan el acné:

Reducción de la producción de sebo

Reducción del P. acnes.

---

Normalizar la queratinización de las células.

Algunas veces se utilizan, dos o más productos para tratar las diferentes causas del acné.

{mos\_r1}