

## Las medidas higiénicas en el acné

Las medidas higiénicas en el acné son un complemento importante en el manejo de esta enfermedad: La mejoría irá aunada a la constancia con la que se observen las recomendaciones que aquí se dan.

- Aseo facial limitado a dos veces al día con un dermolimpiador suave sin jabón, para evitar la sequedad de la cara, algunos son adicionados con exfoliantes, si se usa uno así deberá realizarse con un masaje suave evitando tallar la superficie de la piel.

- Aplicar los productos y medicamentos para el acné sobre una piel limpia, seca, sin humedad y en una capa uniforme, delgada sobre las áreas afectadas dejando que se absorban en unos segundos antes de aplicar otro producto. Solo algunos tratamientos o maquillaje corrector se aplica en spot es decir en cada grano.

- Si se desea usar maquillaje, éste debe ser líquido en base de agua; evitando usar los oleosos y los maquillajes compactos. El polvo conviene que sea suelto usando de preferencia el translucido, algunos con minerales actúan ya como protector solar. Algunos medicamentos disminuyen la secreción de sebo y secan la piel, si además hay una tendencia a ser de piel seca esto puede ocasionar descamación; la forma de evitarlo es aplicando un protector solar en gel o loción líquida de amplio espectro o mineral para hidratar la piel cada 2 a 3 hs. durante el día.

La manipulación de espinillas con las manos es inapropiada y deja manchas y cicatrices mas notorias de lo que sucedería si evita manipularlas. Si alguna espinilla se vuelve muy prominente y molesta acuda al dermatólogo para que de respuesta a este problema.