

La verdad de las limpiezas faciales

Las limpiezas faciales son indispensables para el mantenimiento de la piel, ya que la acumulación de impurezas y la generación de grasa, es común. Es igual que el mantenimiento que le damos al cabello y a nuestras uñas.

Las limpiezas faciales básicas son sesiones de mantenimiento diaras que realizamos en casa, y las limpiezas profundas son sesiones de mantenimiento realizadas en cabinas especializadas para este fin.

Muchas personas creen que las limpiezas faciales profundas van a liberarlos de los problemas de acné, buscando solucionar con un solo procedimiento este tipo de afecciones. Para ello hay que tener en cuenta que:

Si la piel tiene solo comedones (espinillas) y no tiene síntomas de procesos inflamatorios (enrojecimiento) y estas han aparecido porque nunca se ha realizado una limpieza profunda o lleva mucho tiempo sin realizarla, la limpieza facial profunda es ideal para este tipo de piel. Pero esto no significa que no volverán a salir las espinillas, si la aparición de comedones es constante y elevada, es indicado visitar al especialista para identificar los factores que influyen en su aparición.

Si la piel presenta pápulas o pústulas, debe de acompañarse con tratamientos médicos que busca controlar procesos infecciosos e inflamatorios. Una vez se halla empezado el tratamiento, ya sean tratamientos tópicos y/o tratamientos medicamentosos, se podrá realizar la limpieza facial.

Si la piel presenta pápulas, pústulas y nódulos (enduraciones profundas que tienen sebo) sin duda tiene que asistir al médico antes de dejar que le manipulen el rostro, ya que esto puede acrecentar el problema.

Acné

El acné en primera instancia se produce por la obstrucción del poro, aumentando el tamaño del poro gracias al depósito de grasa que no puede evacuarse de forma natural, convirtiéndose en el hábitat ideal para microorganismos que se pueden alojar allí; produciendo ácidos grasos que generan enrojecimientos e irritación en la zona.

Algunos consejos sobre productos

Los productos a utilizar son:

•**Tónicos no astringentes:** las lociones alcohólicas pueden reseca más la piel produciendo un acartonamiento de la capa superficial, que a su vez ayuda a obstruir el poro.

•**Jabones líquidos dermatológicos con ph neutro no cremoso:** estos están diseñados para controlar y limpiar la grasa sin reseca la piel y sin dejar capas pesadas adheridas a la piel.

•**Los exfoliantes:** solo se deben utilizar en pieles con espinillas que no tengan en su periferia color rojo. Toda lesión de acné que esté fuera de estas características no debe manipularse, para evitar complicaciones. Cuando las lesiones están rosadas o rojizas es conveniente acudir al especialista para indicarle el tratamiento apropiado.

•**Productos para el cabello:** No utilizar geles y ceras de cabello, porque aumentan la presencia de grasa a nivel facial, por tanto es importante lavarse el cabello de forma adecuada. En el caso de las mujeres usar acondicionador o rinse solo en las puntas del cabello.

•**Maquillaje:** Si se sabe que el acné se produce por obstrucción folicular (poro) no

es aconsejable colocar sobre él, cosméticos como el maquillaje, generando más obstrucción.

Tener en cuenta

•En determinadas épocas de la vida como en la adolescencia, el acné aparece por cambios hormonales, pero a pesar de ello es indispensable visitar al especialista para evitar o minimizar secuelas como cicatrices, pigmentaciones, etc.

•Para el manejo adecuado del acné es de vital importancia el aseo personal, realizar un buen lavado del rostro y cuero cabelludo, el rostro debe estar libre del cabello, y debe de evitarse el roce de gorras o sombreros sobre la frente, evitar pasar las manos sucias sobre las zonas afectadas, además de usar productos de limpieza adecuados para la piel.

•Muchas actividades como el contacto permanente con hidrocarburos, grasas, o polución pueden crear afecciones de acné.

•Hay productos cosméticos que pueden producir afecciones de este tipo en la piel.

Secuelas

Las secuelas que pueden presentarse son pigmentaciones, cicatrices y depresiones en la piel.

Nuevas opciones

Muchas personas desisten de visitar al médico para evitar el consumo de medicamentos fuertes, pero hoy en día el acné es tratado de manera integral con tratamientos tópicos, orales, intravenosos que en sinergia evitan efectos nocivos en nuestra piel, y ayudan a mejorar o contrarrestar las secuelas de acné. En el caso de las cicatrices se realizan pulidos desde las capas profundas o estimulación de fibras de sostén, ya sea con láser o ácidos, siendo técnicas exclusivamente médicas.

Dr. Julio Vera Medicina Estética y Láser