

Com em puc deslliurar de l'acne?

Teniu acne i us preocupa perquè teniu la sensació que cada dia us surten més grans? Diuen que és millor no tocar-los, però us amoïna pensar que potser quedin marques? Esteu buscant un tractament efectiu que els pugui eliminar?

L'acne és un trastorn de la pell molt freqüent que comporta l'aparició de grans i punts negres a la cara, però també a l'esquena, al coll i al tòrax. Principalment, afecta adolescents i adults joves i té tendència a millorar després dels 30 anys d'edat. Tot i que no es tracta d'un trastorn greu, la seva aparició pot comportar un impacte a les persones afectades.

Hi ha diferents tractaments disponibles que es recomanen en funció de la gravetat de l'acne i de si s'acompanya d'inflamació. En qualsevol cas, s'ha de tenir en compte que la cura i higiene de la pell és fonamental.

Aquest document explica per què es produeix l'acne i com es desenvolupa, quins medicaments hi ha disponibles i quines precaucions i recomanacions s'han de seguir.

La informació proporcionada en aquest article és complementària a les recomanacions del vostre metge i en cap cas pretén substituir-la. En cas de dubte, poseu-vos en contacte amb el vostre professional de la salut de referència o truqueu al 061 CatSalut Respon.

Per què apareix l'acne?

En el desenvolupament de l'acne, hi estan implicats diferents processos:

- Un bloqueig dels fol·licles pilosos per acumulació de cèl·lules de la pell.
- Un creixement de les glàndules productores de greix (glàndules sebàcies) durant l'adolescència i un increment de la seva producció.
- L'increment en la producció de greix que comporta un sobrecreixement de bacteris que habitualment viuen a la pell i la inflamació de la pell.
- La ruptura del fol·licle i la formació de grans o punts negres.

A banda dels factors hormonals, hi ha altres factors externs que també tenen un paper destacat com són els productes cosmètics i l'estrès. L'ús de cosmètics de base oliosa pot contribuir al desenvolupament de l'acne i empitjorar les lesions ja existents. Per això, es recomana utilitzar productes cosmètics de base aquosa o els que no afavoreixen l'aparició de greix com els *oil-free*.

Hi té a veure el fet que mengi molta xocolata i embotits?

De moment, no és clar que els aliments rics en greixos, com la xocolata, els embotits o la llet, incrementin el risc d'aparició de l'acne.

Què puc fer per eliminar-lo?

Sempre es recomana tenir cura de la pell i l'ús de productes o preparats específics per a l'acne de venda lliure a la farmàcia.

En els casos lleus es poden fer servir preparats que s'apliquen de forma local a la pell i que poden incloure alguns medicaments com l'àcid salicílic, el peròxid de benzoïl o el sulfur, entre altres. Tot i això, l'efectivitat real d'aquests productes és limitada.

En casos més greus i en funció de si l'acne produeix inflamació o no, es poden utilitzar diferents medicaments d'aplicació tòpica (cremes, gels, etc.) o orals (comprimits, càpsules). El vostre metge us recomanarà el tractament més adient.

Com he de tenir cura de la pell amb acne?

Independentment de la gravetat de l'acne, un dels aspectes més importants és tenir cura de la pell. Per fer-ho cal seguir les recomanacions següents:

1. **Manteniu una bona higiene de la pell.** Renteu-vos la cara un màxim de dos cops al dia amb un netejador facial sense sabó i aigua tèbia. Eviteu un rentat vigorós o l'exfoliació de la pell, ja que poden agreujar l'acne i danyar la superfície de la pell.
2. **Utilitzeu productes hidratants.** El seu ús minimitza la sequedat i l'escamat de la pell. Cal utilitzar cremes hidratants no comedogèniques (*oil-free*) que no afavoreixen l'aparició del greix i eviten el bloqueig dels porus de la pell.
3. **Vigileu amb el sol.** Alguns tractaments de l'acne incrementen la sensibilitat de la pell al sol. Eviteu una exposició excessiva i utilitzeu cremes amb factors de protecció solar elevat.
4. **No manipuleu els grans i/o lesions.** Fer-ho empitjora l'acne i pot comportar la inflamació, la infecció de les lesions i l'aparició de cicatrius.

Com es tracta l'acne greu sense inflamació?

Aquest tipus d'acne es caracteritza per la presència de punts blancs o negres sense envermelliment o inflamació de la pell. El tractament recomanat és l'ús de retinoides (compostos derivats de la vitamina A) d'administració tòpica. Alguns exemples d'aquests fàrmacs són l'adapalè, la tretinoïna o el tazarotè i necessiten recepta mèdica per a la seva dispensació.

Aquests medicaments estan disponibles en forma de gel o crema, i habitualment s'apliquen sobre la pell un cop al dia. Poden produir irritació i, en cas que aquesta sigui greu, se'n pot reduir l'ús a dies alterns. Mentre duri el tractament, cal utilitzar sempre una crema de protecció solar abans de l'exposició al sol.

Com es tracta l'acne amb inflamació?

Els casos d'acne associat a inflamació es tracten habitualment amb retinoides tòpics, antibiòtics tòpics (que requereixen recepta mèdica) o peròxid de benzoïl, freqüentment s'utilitzen en combinació. El peròxid de benzoïl s'aplica habitualment dos cops al dia. Es tracta d'un agent irritant i que pot fer envermellir la pell,

escamar-la i fins i tot decolorar els teixits i el cabell. Els antibiòtics tòpics (per exemple: eritromicina o clindamicina) controlen el creixement de bacteris a la pell i, per tant, redueixen la inflamació.

En els casos d'acne greu pot ser necessari l'ús d'antibiòtics administrats per via oral, la isotretinoïna, un potent retinoide que també s'administra per via oral, i en dones els contraceptius hormonals orals.

Com actuen i quins aspectes de seguretat cal recordar dels antibiòtics orals per a l'acne greu?

Els antibiòtics actuen disminuint el creixement bacterià associat a l'acne i disminueixen la inflamació. Aquests medicaments s'associen a efectes adversos com ara infeccions per fongs en dones (candidiasi) i a malestar estomacal.

Les tetraciclines com la doxiciclina o la minociclina són el grup d'antibiòtics que habitualment s'utilitza per a l'acne. Aquests medicaments estan contraindicats durant l'embaràs, la lactància materna i, en general, es recomana administrar-los amb l'estómac buit, entre els menjars i amb un got d'aigua (no de llet).

Si m'han prescrit isotretinoïna, què és important que sàpiga?

La isotretinoïna és un retinoide d'administració oral potent i altament efectiu per al tractament de l'acne greu. Habitualment s'administra un o dos cops al dia amb el menjar durant un total de vint setmanes. El vostre dermatòleg establirà la dosi més adequada i farà un seguiment estricte del tractament.

La isotretinoïna pot comportar alguns efectes adversos, com ara:

- Sequedat o descamació de la pell, dolor i lesions als llavis, picor, dolor muscular, sagnat nasal, dificultat per portar lents de contacte i sensibilitat al sol.
- Increment dels triglicèrids (substàncies greixoses relacionades amb el colesterol) a la sang, dany al fetge, inflamació del pàncrees i canvis en el recompte de les cèl·lules de la sang. Degut a aquests efectes adversos, periòdicament durant el tractament es realitzaran diferents analítiques de control.
- Tot i que no hi ha un consens clar sobre l'ús de la isotretinoïna i el risc de depressió i pensaments suïcides, cal informar els professionals sanitaris sobre qualsevol indicatiu de tristesa, depressió o ansietat.

Durant l'embaràs, la isotretinoïna pot comportar avortaments i malformacions molt greus en el nadó. Per aquest motiu, en cas que el dermatòleg consideri apropiat el seu ús, les dones en edat fèrtil s'han de comprometre a complir unes estrictes normes del programa de prevenció d'embaràs. En aquest sentit, cal utilitzar com a mínim un mètode anticonceptiu i preferiblement dos, un dels quals ha de ser un mètode de barrera (per exemple: preservatiu) durant com a mínim un mes abans d'iniciar el tractament, durant tot el tractament i com a mínim un mes després d'haver-lo acabat. Paral·lelament, es realitzaran proves d'embaràs sota supervisió mèdica abans del tractament, de forma periòdica durant el tractament i un cop aquest hagi finalitzat.

Les píndoles anticonceptives poden millorar l'acne?

Sí. Els estrògens (hormones sexuals femenines) que contenen poden compensar els efectes dels andrògens (hormones sexuals masculines), responsables en part del desenvolupament de l'acne.

En algunes formes d'acne moderat-greu el metge pot prescriure anticonceptius a les dones. Malgrat això, no tots els anticonceptius funcionen i n'hi ha que poden empitjorar les lesions, com ara alguns dispositius intrauterins i els injectables.

Si esteu prenent anticonceptius i teniu acne podeu consultar al vostre metge sobre quina és l'opció més apropiada en el vostre cas.

Quant de temps triga a fer efecte el tractament per a l'acne?

Independentment del tractament utilitzat, cal un mínim de quatre setmanes per notar una millora de l'acne. Habitualment s'observen resultats després de sis setmanes de tractament, però es poden necessitar més de quatre mesos per a una resposta òptima i una pell sense grans.

Més informació

Acne. Fulls informatius per a pacients. Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària. (català i castellà)

Acne. Medlineplus. Biblioteca Nacional de Medicina dels Estats Units. (castellà)

Acne. JAMA Patient Page. (anglès)

Bibliografia

Treatment of acne vulgaris. UpToDate. Disponible a: <https://www.uptodate.com>

Autoria

Grup d'Informació sobre Medicaments Dirigida a la Ciutadania.

La informació ha estat elaborada amb la participació del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya.