



Y  
d o n a

yodona.com

**ESPECIAL  
JÓVENES**

*Moda & Belleza*

*Joyas aptas para todos  
los públicos*

*'La petite robe noir'  
llega a las nuevas generaciones*

*Rostros sin acné*

*Trucos de maquillaje*

**LIZ  
HURLEY**

“ ME PREOCUPA QUE HAYA CADA VEZ MÁS TREINTAÑEROS  
QUE QUIERAN HACERSE LA CIRUGÍA ESTÉTICA”

*Exclusiva*

KIKE SARASOLA Y SU  
MARIDO HABLAN POR  
PRIMERA VEZ DE SU  
HIJA, FRUTO DE UN  
VIENTRE DE ALQUILER

Primero, granos; después, cicatrices. Es el histórico del acné, el problema que martiriza –en mayor o menor grado– al 85% de los adolescentes. Las soluciones pasan por limpiadores que regulan el sebo, hidratantes libres de aceites y tecnología láser.

Por María Fernández-Miranda / Foto Guido Mieth

# SIN HUELAS

**Higiene, higiene e higiene.** Es el mejor consejo para prevenir el acné o, al menos, evitar que vaya a más, pero esa limpieza de la piel no debe realizarse con cualquier producto, sino con «un gel suave, hipoa-lergénico, que regule el exceso de sebo, con acción antibacteriana y propiedades astringentes», según el dermatólogo Eduardo López Bran, director del Instituto Médico Estético de Madrid (tel. 913 59 77 07). Sus recomendaciones tendrían que ser escuchadas por casi la totalidad de los adolescentes, ya que esta alteración afecta al 85% de ellos, independientemente de su sexo, aunque las mujeres empiezan a notar los efectos antes, a partir de los 13 años (los varones lidian con los granos desde los 15). El problema se suele acabar en torno a los 25; hasta entonces, hay que habituarse a las hidratantes libres de aceites «que no obstruyan los poros, controlen la secreción sebácea, restauren la barrera cutánea, disminuyan la tirantez y eviten que la piel se descame», añade el doctor López Bran. Ojo: la alimentación también influye. «El origen del acné es genético y hormonal. Por eso, la comunidad médica generalmente ha mantenido que la dieta no jugaba un papel significativo. Sin embargo, durante los últimos cinco años se comenzaron a publicar los primeros estudios serios que insinuaban que ciertos hábitos dietéticos sí influían negativamente», revela Jorge Soto, coordinador del Grupo de Dermatología Cosmética y Terapéutica de la Academia Española de Dermatología y Venereología ([www.aedv.es](http://www.aedv.es)). El experto se refiere a los alimentos de elevado índice glucémico, como los azúcares refinados, que «suben los niveles de insulina y de otras hormonas que, a su vez, promueven la secreción de andrógenos, lo cual termina por desencadenar acné».

→

«En los casos más intensos habrá que administrar un retinoide por vía oral durante varios meses», explica el dermatólogo López Bran.

Es decir, que para mantener las imperfecciones a raya es preciso utilizar cosméticos adecuados, mantener una dieta sana –rica en frutas y verduras– y, además, como apunta el doctor Soto, decantarse siempre por los lácteos desnatados. Junto a estas pautas básicas existen otras complementarias. «La mayor parte de los acné leves (puntos negros y blancos, pápulas y pústulas) se resuelven con cremas de retinoides, peróxido de benzoilo o antibióticos tópicos. En aquellos casos más intensos, en los que predominan las lesiones inflamatorias que tienen tendencia a dejar cicatriz, habrá que administrar un retinoide por vía oral durante varios meses. Siempre hay que advertir a las mujeres que este fármaco puede provocar malformaciones en el feto en caso de quedarse embarazadas, por lo que deben realizar contracepción», subraya López Bran.

Queda claro cuál es el procedimiento antes y durante la formación del acné pero, ¿y después? ¿Cómo borrar las marcas que a menudo quedan como recuerdo de este proceso? La respuesta está en el bendito láser, esa herramienta que tantos problemas estéticos ha logrado resolver desde su descubrimiento. En la Clínica Ordás de Madrid (tel. 913 43 14 32) emplean el Fráxel, un tipo de láser fraccional (se llama así porque va *punteando* la piel, de modo que algunas áreas quedan indemnes para favorecer la recuperación de las fracciones que han sido tratadas). El protocolo es sencillo, según desgranar desde el centro: «Tras limpiar el rostro, se hacen dos pasadas con el cabezal, una en sentido vertical y la otra en horizontal. El láser penetra hasta las capas profundas de la piel, lo cual permite tratar las cicatrices del acné y regenerar el tejido dañado. Después de la sesión se aplica aloe vera». Los efectos secundarios se resumen en una ligera inflamación, que durará todo el día, y un enrojecimiento que se prolongará a lo largo de cuatro o cinco jornadas más. A medida que transcurren los meses, el colágeno se irá reponiendo y, gracias a ello, las cicatrices serán cada vez menos visibles.

Otra alternativa para acabar con las marcas consiste en recurrir a los *peelings* químicos, que exfolian la piel a fondo para mejorar su textura. En cualquier caso, el médico determinará el camino a seguir. Y, ante cualquier problema, es posible acudir al nuevo servicio de urgencias dermatológicas del doctor Ricardo Ruiz (tel. 914 02 02 19), otro de los grandes expertos españoles en el cuidado de la piel. X

## Últimos avances

¿Es posible combatir el acné severo sin medicamentos? Sí, según los responsables de Soluta Medical. Esta empresa norteamericana ha desarrollado un aparato Isolaz que combina la tecnología de succión con la luz de banda ancha para destruir las bacterias y eliminar la grasa. El sistema cuenta con la aprobación de la Food and Drug Administration (FDA), organismo que depende del Departamento de Salud de Estados Unidos. En España, la doctora Mercedes Silvestre (Alcalá de Henares, tel. 918 83 44 55) y la Clínica Desirée (Valencia, tel. 963 95 26 05) cuentan ya con esta innovadora máquina.



1. Mascilla desincrustante Cleanance (14,75 €), de Avène.
2. Espuma limpiadora Anti-Blemish Solutions (22,50 €), de Clinique.
3. Tratamiento contra las imperfecciones Normaderm (15,90 €), de Vichy.
4. Hidratante para pieles grasas Pure Perfection (27 €), de Sensilis.
5. Gel limpiador Pure.Fect Skin (22,10 €), de Biotherm.
6. Roll on antigranos Pure Active (9,99 €), de Garnier.