

4a. “El Señor de los granillos”



Objetivos

- ▶ Que los jóvenes conozcan las causas, desarrollo y posibles tratamientos del acné juvenil.
- ▶ Desdramatizar esta afección, que es pasajera.
- ▶ Concienciarles de que no están solos y de que es un problema tratable y pasajero.

Áreas

Biología y Geología. Idioma.

Material necesario

En el cuaderno de actividades se proporcionan las fotos, los textos y las recomendaciones para llevar a cabo la actividad. Ficha 4a.

Desarrollo

La actividad consiste en formar en la clase grupos de 5 personas para que cada uno de ellos, partiendo de la Ficha 4a, realice un *collage* sobre el acné. El *collage* de cada grupo incidirá sobre una de las cuestiones que se consideren importantes sobre el problema.

Se parte de una exposición inicial por parte del profesor/a y se pone en común lo aprendido al final de la actividad, haciendo especial hincapié en las medidas personales que cada alumno/a piensa tomar para combatir el acné y sus consecuencias.

Aspectos a tener en cuenta

Los aspectos a resaltar por el/la profesor/a son:

- ▶ El acné es algo pasajero propio de esta etapa de la vida. Incidir en que se concede una importancia excesiva a la imagen, pasando de una preocupación más a una obsesión, alimentada en estos tiempos por el culto a la belleza que impera en la sociedad.
- ▶ Señalar que, de momento, no existe la “goma de borrar”, aunque hay esperanza siempre que el joven se tome el asunto con paciencia, haga un tratamiento adecuado y, si es necesario, se ponga en manos de un especialista médico.
- ▶ Que es fundamental el apoyo a aquellas personas que padecen el acné y, por lo tanto, es de desear que, en lugar de mostrar rechazo y burla, muestren comprensión y apoyo, dado que además es una patología muy frecuente y que se da en la mayoría de los jóvenes.

- ▶ La importancia de la autoestima para solucionar el problema.
- ▶ Al ser, como ya hemos comentado, una característica de la etapa de la adolescencia y, por eso, común a la mayoría de los jóvenes, debe asumirse su presencia y no dejar que influya excesivamente sobre la vida social y las relaciones.

Siete de cada diez jóvenes en edad adolescente padecen acné en la cara, y un alto porcentaje sufre por ello. Pese a que es un problema dermatológico muy extendido en los jóvenes, lo cierto es que por su culpa muchos se sienten aislados, y solos; en la intimidad se miran constantemente al espejo para intentar despejar su cara de granos, normalmente sin éxito.

El adolescente está madurando, se siente inseguro y es más vulnerable a cualquier comentario, por lo que merman sus relaciones sociales cuando le brotan granos en la cara. Refugiarse en casa suele ser una opción, pero en ocasiones las repercusiones de esta enfermedad inflamatoria van más allá, por ejemplo en un flojo rendimiento académico, si bien este complejo se extiende a cualquier actividad de la vida.

Conceptos básicos

Ver página 26 del material para el/la profesor/a.

Bibliografía

J. López-Lago Glez.
Grupfer.com
Juan José Delgado. Pediatra de Atención Primaria. Servicio Gallego de Salud.
MARTIN MEMORIAL Health Systems.

**Ficha 4a**

A continuación os proporcionamos un material con el que debéis confeccionar un *collage* o póster que más tarde colocaréis en la clase para transmitir información sobre el acné.

Para hacerlo, dividiremos la clase en grupos de 5 personas y cada grupo elaborará su *collage* sobre un aspecto diferente del acné. También podéis añadir comentarios si lo consideráis oportuno.

El material consiste en una galería de fotos que debéis recortar y una galería de pies de foto que también debéis recortar. Una vez recortado todo, debéis confeccionar el póster colocando según el título que hayáis elegido las fotos y el pie con la explicación correspondiente.

Los títulos serán:

- ▶ 1. El acné ¿es un problema?
- ▶ 2. ¿Qué es el acné?
- ▶ 3. ¿Cómo se desarrolla?
- ▶ 4. ¿Qué causa el acné?
- ▶ 5. Síntomas del acné.
- ▶ 6. Tratamiento del acné.

Ficha 4a

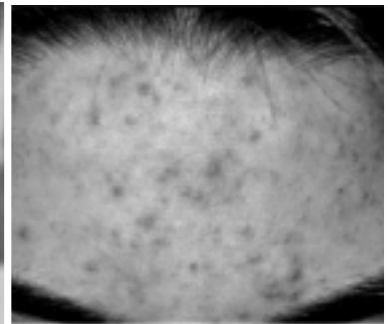
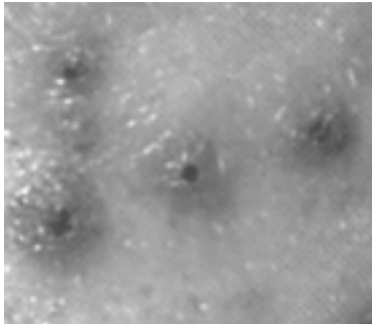


Galería de fotos



Ficha 4a. "El Señor de los granillos"

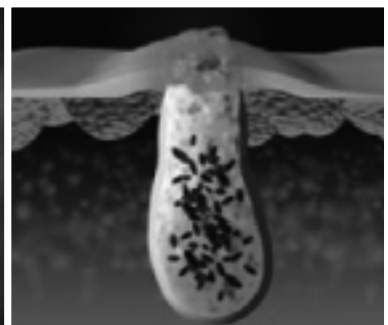
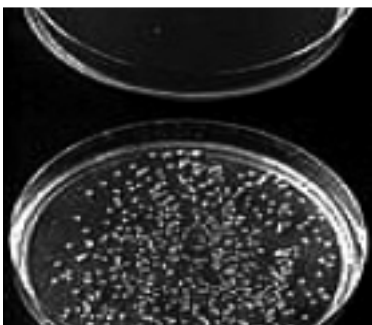
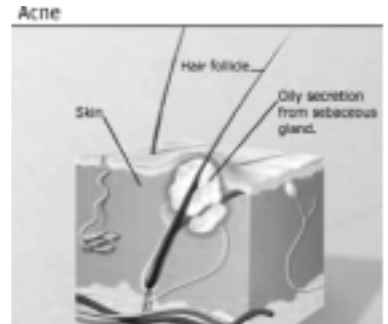
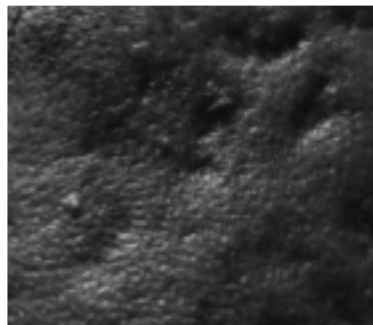
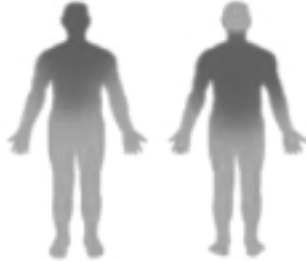
Ficha 4a



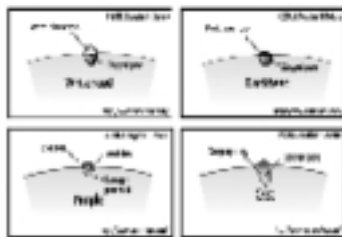
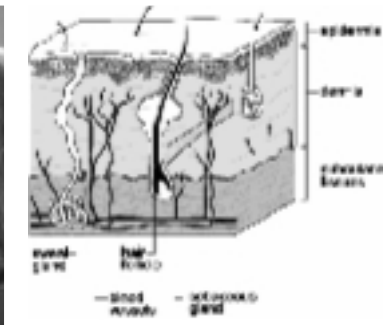
Areas Where Acne Typically Occurs

Front

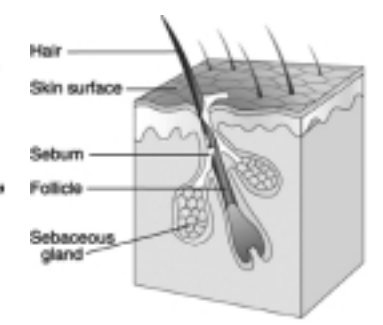
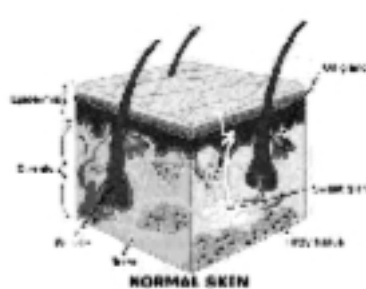
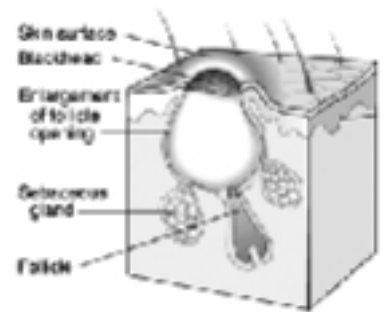
Back



Ficha 4a



Acne*





Ficha 4a

Galería de pies de foto

<p>El estrés y la falta de sueño agravan el acné.</p>	<p>Prevalece sobre todo en la juventud, desde los 12 años.</p>	<p>El acné mejora con la exposición al sol porque la piel se seca.</p>
<p>Limpia la cara dos veces al día, por la mañana y por la noche. No friccionar demasiado al secarse.</p>	<p>Paciencia: Los resultados se ven a los tres meses del tratamiento.</p>	<p>Higiene: Son necesarias medidas adecuadas, así como cremas y cosméticos libres de grasa.</p>
<p>Estaciones: Mejora en verano y empeora en otoño y primavera.</p>	<p>En esta nueva etapa el aspecto físico es un valor esencial y cuando los granos hacen su aparición parte de la felicidad de la adolescencia se pierde.</p>	<p>Un gran porcentaje de los que tienen acné declaran sentirse acomplejados y admiten que esta enfermedad condiciona su vida social.</p>
<p>El acné es una enfermedad de los folículos pilosos y de las glándulas sebáceas.</p>	<p>El acné es muy común y podemos encontrarlo en las diferentes etapas evolutivas.</p>	<p>Durante la pubertad, las hormonas sexuales masculinas (andrógenos) aumentan tanto en los niños como en las niñas, causando que las glándulas sebáceas se vuelvan más activas, lo cual provoca un aumento en la producción de sebo.</p>
<p>Las glándulas sebáceas producen aceite (sebo) que normalmente llega a través de los folículos pilosos a la superficie de la piel.</p>	<p>Las células de la piel pueden taponar los folículos y bloquear el aceite que llega desde las glándulas sebáceas.</p>	<p>Cuando los folículos se taponan, se llega a producir una inflamación.</p>



Ficha 4a

Con la inflamación, las bacterias de la piel comienzan a multiplicarse dentro del folículo y provocan una infección.	Acné superficial (espinillas sin abscesos).	Acné profundo (espinillas inflamadas hacia dentro de la piel con formación de quistes).
El acné puede aparecer en cualquier parte del cuerpo pero suele afectar más a zonas con alta concentración de glándulas sebáceas.	El ascenso de los niveles de hormonas durante la pubertad puede ser causa de acné.	Otra causa de acné: cambios en los niveles de hormonas durante el ciclo menstrual en las mujeres.
Otra causa de acné: determinados fármacos (tales como los corticosteroides, el litio y los barbitúricos).	Otra causa de acné: el aceite y la grasa del cuero cabelludo, el aceite mineral o de cocina y determinados cosméticos pueden empeorar el acné.	Otra causa de acné: algunos antibióticos.
El acné puede agravarse si se aprietan las espinillas o se frota la piel demasiado fuerte.	Comer chocolate o alimentos con alto contenido graso no provoca acné.	Puntos negros.
Puntos blancos.	Lesiones con pus que pueden ser dolorosas (espinillas).	Nódulos (bultos sólidos, protuberantes).



Ficha 4a

<p>El tratamiento básico del acné incluye el cuidado de la piel, el descanso, evitar el estrés y los cuidados cosméticos.</p>	<p>En casos severos, el tratamiento específico será determinado por el médico.</p>	<p>Tratamiento médico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • medicamentos tópicos (medicamentos aplicados sobre la piel). • medicamentos sistémicos (medicamentos tomados por vía oral).
<p>Menstruación: En las mujeres los brotes de acné coinciden con la regla.</p>	<p>Infecciones: Las espinillas no deben tocarse porque se pueden infectar y luego dejan cicatrices.</p>	<p>Pelo: Evitar el contacto del pelo con la cara.</p>
<p>Deporte: Es bueno, sobre todo al aire libre.</p>	<p>Es importante no compartir los jabones, cremas o maquillajes para evitar infecciones, aunque el acné no es contagioso.</p>	<p>A veces me miro en el espejo y pienso que soy un monstruo aunque no sea cierto.</p>
<p>Como la mayoría de los JÓVENES tiene acné es un punto en común entre ellos.</p>	<p>Existen tratamientos láser contra el acné.</p>	<p>El acné puede tratarse con fototerapia.</p>