

4a. “Vamos al grano”



Objetivos

- ▶ Que los/as jóvenes analicen el problema del acné que se padece en la adolescencia.
- ▶ Que conozcan las causas del acné y sus formas de tratamiento.

Áreas

Educación Física. Biología y Geología.

Desarrollo

La actividad deberá desarrollarse en 3 sesiones:

- ▶ 1. En la primera se entregará la Ficha 4a a los/as alumnos/as y se explicará en qué consiste la actividad: cada alumno/a debe hacerse un plan de actuación para el cuidado de la piel con el objetivo de que el acné desaparezca. El/la alumno/a se llevará el material a su casa y pensará cuál es el plan que más le convence.
- ▶ 2. La segunda sesión se hará al día siguiente. En ella los/as alumnos/as expondrán brevemente en voz alta qué plan han decidido seguir para cuidarse la piel. Antes de la tercera sesión y cada tres o cuatro días debe recordársele al alumno/a que está en un tratamiento antiacné y debe seguirlo.
- ▶ 3. En la tercera sesión cada alumno/a analizará los resultados de los cuidados que ha llevado a cabo y enumerará aquellos que ha cumplido y los que no ha cumplido.

Por último, una vez analizados los resultados como se propone, deberán exponerse en debate con toda la clase las conclusiones a las que se ha llegado.

Para realizar la actividad se proporciona información sobre el acné y su tratamiento (en el cuadernillo) y cada uno decide cuál es el mejor método de actuación. Después debe hacer un seguimiento (en el cuadrante del cuadernillo) de su perseverancia en el plan y, por último, un seguimiento de los resultados obtenidos.

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, debe darse comprensión y apoyo, ya 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 lo tanto, común a la mayoría de los jóvenes, debe asumirse su presencia y no dejar que influya excesivamente sobre la vida social y las relaciones.

Es importante que sean conscientes de que un pequeño periodo como el que sugiere esta actividad puede no ser suficiente para que el acné desaparezca y, en cualquier caso, en ocasiones debe visitarse a un especialista para que nos aconseje el tratamiento a seguir.



Conceptos básicos

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



Bibliografía

Almagro, M; del Pozo J; Fonseca E. *El tratamiento del acné en la infancia*. Piel 2000; 15:126-136.

Fonseca Capdevila E. *Acné juvenil*. En: Fonseca Capdevila E, ed. *Dermatología Pediátrica*. Tomo III. Madrid, Aula Médica 1999, 923-978.

Ribera Pibernat M. *Enfermedades del folículo pilosebáceo*. En: Ferrándiz C. *Dermatología Clínica*. Madrid, Mosby/Doyma Libros 1996, 215-224.

Ficha 4a



“Vamos al grano”

A continuación tienes una serie de materiales para que puedas realizar esta actividad.

Voy a pasar a describírtelos:

- ▶ 1. Hoja de información general. Te será útil para saber algo más sobre el tratamiento del acné. De esta forma podrás pensar en cuál es tu idea para resolver este pequeño “problema” de tu piel.
- ▶ 2. Hoja de seguimiento. En ella deberás anotar, en primer lugar, cuál es tu situación de partida, cómo está tu piel; incluso puedes hacerte una foto. Después, cada día anotarás cuál o cuáles son las actividades que has realizado para llevar a cabo tu “plan de belleza”. Te será útil para ser consciente de la voluntad que pones para cuidarte.
- ▶ 3. Hoja de resultados. Aquí deberás anotar cuáles han sido los resultados de tus cuidados. Como al principio, también puedes hacerte una foto si quieres. Deberás anotar cosas que sí has hecho y cosas que no has hecho y pensar por qué.

A la vista de la hoja de resultados deberás sacar conclusiones sobre:

- ▶ Grado de motivación (ganas) para hacer el tratamiento.
- ▶ Grado de implicación (voluntad) para el seguimiento del tratamiento.
- ▶ Nivel de información obtenido.
- ▶ Influencia de los puntos anteriores en los resultados obtenidos.
- ▶ Diferencia entre tus resultados y los de tus compañeros/as en función de las diferencias en los puntos anteriores.



Ficha 4a

Hoja de información general

Acné juvenil. Protocolo terapéutico

Autor: Eduardo Fonseca Capdevila
Especialista en Dermatología. Jefe de Servicio de Dermatología. Complejo Hospitalario Juan Canalejo. A Coruña. España.

Principios generales

Información sobre el acné

El acné es una enfermedad de los folículos pilosos y de las glándulas sebáceas. El acné provoca la obstrucción de las glándulas sebáceas, lo cual tiene como resultado la aparición de espinillas (barrillos) y quistes.

El acné es muy común y podemos encontrarlo en las diferentes épocas de la historia. Empieza frecuentemente en la pubertad.

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.

Las glándulas sebáceas producen aceite (sebo) que normalmente llega a través de los folículos pilosos a la superficie de la piel. Sin embargo, las células de la piel pueden taponar los folículos y bloquear el aceite que llega desde las glándulas sebáceas. Cuando los folículos se taponan, las bacterias de la piel (llamadas *Acnés propionibacterium* o *Acnés p.*) comienzan a multiplicarse dentro del folículo y provocan inflamación.

Es importante conocer que la mayoría de los tratamientos limitan su acción a eliminar las lesiones y prevenir sus complicaciones, pero no tienen como fin la desaparición definitiva del proceso, por lo que deberán mantenerse largo tiempo.

Medidas higiénicas

La higiene es un complemento importante del tratamiento del acné. Se aconsejará lavar las zonas afectadas con jabón o gel y secar cuidadosamente, dos veces al día. Sólo en algunos casos se requieren productos específicos para la higiene de la piel acneica.

Manipulación de las lesiones

Siempre debe desaconsejarse la manipulación de las lesiones, advirtiendo que ésta es una causa importante de cicatrices permanentes. De igual forma se desaconsejará en general la realización de "limpiezas de cutis" y "peelings".

Alimentación

No existen evidencias científicas sobre la influencia de la dieta sobre el acné, por lo que no es preciso suprimir ningún alimento. En las pacientes con hiperandrogenismo deberán tomarse medidas para evitar o corregir la obesidad.

Exposición solar

La mayoría de las personas con acné observan mejoría con la exposición solar, si bien son también frecuentes los fenómenos de rebote al suspenderla. La quemadura solar debe evitarse siempre.

Ficha 4a



Cosméticos

Las personas con acné deben evitar todos los cosméticos que pueden actuar como comedogénicos, incluidas cremas “hidratantes”, maquillajes y fotoprotectores. En caso de ser necesario su uso, se utilizarán productos no comedogénicos.

Consejos generales

- ▶ **Estaciones:** mejora en verano y empeora en otoño y primavera.
- ▶ **Menstruación:** en las mujeres los brotes de acné coinciden con la regla.
- ▶ **Nervios:** el estrés y la falta de sueño agravan el acné.
- ▶ **Dieta:** los hidratos de carbono favorecen el acné. No se debe abusar del cerdo, bollería, mariscos, alcohol, chocolate, frutos secos o quesos fuertes. Por contra, es beneficioso comer fruta.
- ▶ **Genes:** pueden influir.
- ▶ **Edad:** prevalece sobre todo en la juventud, desde los 12 años.
- ▶ **Sol:** el acné mejora con la exposición al sol porque la piel se seca.
- ▶ **Higiene:** son necesarias medidas adecuadas, así como cremas y cosméticos libres de grasa.
- ▶ **Infecciones:** las espinillas no deben tocarse porque se pueden infectar y luego dejan cicatrices.
- ▶ **Limpieza:** limpiar la cara dos veces al día, por la mañana y por la noche. No friccionar demasiado al secarse.
- ▶ **Pelo:** evitar el contacto del pelo con la cara.
- ▶ **Fotoprotectores:** evitar los que sean grasos.
- ▶ **Paciencia:** los resultados se ven a los tres meses del tratamiento.
- ▶ **Individual:** es importante no compartir los jabones, cremas o maquillajes para evitar infecciones, aunque el acné no es contagioso.
- ▶ **Localización:** normalmente aparece en la cara, pero también en el esternón y la espalda.
- ▶ **Deporte:** es bueno, sobre todo al aire libre.

Hoja de seguimiento Pautas de tratamiento

Ficha 4a

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: **Primer día**

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: **Segundo día**

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta





Ficha 4a

Seguimiento del tratamiento: Tercer día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: Cuarto día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: Quinto día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Ficha 4a



Seguimiento del tratamiento: Sexto día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: Séptimo día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: Octavo día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Ficha 4a

Seguimiento del tratamiento: **Noveno día**

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: **Décimo día**

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: **Undécimo día**

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta



Ficha 4a

Seguimiento del tratamiento: **Duodécimo día**

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: **Décimo tercer día**

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: **Décimo cuarto día**

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Ficha 4a



Pautas del tratamiento Inicial

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Cumplimiento del Tratamiento

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Resultados
