

Cuidado de la piel y del cabello en acné

DERM101

Piel

Piel grasosa: Si usted tiene piel grasosa o acné severo, o si tiene acné en la espalda o pecho, se recomienda que use enjuague de peróxido de benzoílo (2.5-10%) o ácido salicílico (0.5-2%) con o sin receta. Puede que no sea necesario usarlo todos los días, especialmente si experimenta resequead.

- Use para limpiar la cara una o dos veces al día con agua fría o tibia.
- No use trapos, esponjas de lufa o exfoliantes abrasivos.
- Enjuague bien.
- Note que el peróxido de benzoílo puede descolorar las toallas, las sábanas y la ropa si no se enjuaga bien la piel.

Piel seca: Si usted tiene piel seca, puede que no sea necesario lavar su cara a menos que tenga piel de combinación (seca/grasosa) o si usa cosméticos o cremas durante el día.

- Use una crema fría no-comedónica (que no tape los poros), un enjuague de cara humectante o un jabón sin fragancias para remover los cosméticos.
- Use agua fría o tibia para lavar su cara. No use agua caliente ya que esto puede resultar en resequead adicional al final del día.
- No use trapos, esponjas de lufa o exfoliantes abrasivos.
- Aplique un humectante durante los 3 minutos que siguen el lavado de su cara para atrapar la humedad.

Cabello

No es necesario usar productos de pelo especiales en acné. Sin embargo, muchos productos de pelo—including champús, acondicionadores, laca de pelo, gel de pelo, pomadas—pueden causar acné comedónica (ej., poros tapados) si hay exposición accidental de la piel de la cara o si el pelo tiene contacto frecuente con la piel. Esta exposición comúnmente ocasiona acné en la frente, en los lados de la cara o en el cuello (si se tiene pelo largo). Los productos para el pelo que contienen aceites para dar brillo o para humectar el pelo pueden causar este tipo de acné.

Se recomienda que lave su cabello con champú y acondicionador en la ducha, seguido de lavado de cara en el lavamanos usando agua fría o tibia.

Notas de su doctor