

Acné: Aquí Tienes Ayuda

Justo antes de una gran cita, el primer día de clases o una entrevista de trabajo. Te miras al espejo y allí está, en tu cara y en plena vista de todos. Un grano. O dos. Tal vez más. ¡Qué fastidio!

Barros, espinillas y granos... eso es el acné. Aunque puede ocurrir en cualquier momento, es más común durante la adolescencia. Sí... justo cuando necesitas algo más de qué preocuparte.

El acné ocurre cuando bacteria, sebo y las células muertas tapan los poros. Es la manera normal en que tu cuerpo reacciona a los cambios hormonales. Tu médico puede sugerirte o recetarte lociones o geles que pueden ayudarte. O tal vez también pueda recomendarte medicamentos en pastillas.

A veces es necesario probar varias cosas para encontrar lo que funciona para ti. Aquí tienes tres cosas que puedes probar en casa: Primero, lava tu cara gentilmente una o dos veces al día con agua tibia y un jabón suave.

Y asegúrate de enjuagarte bien. Segundo, prueba aplicarte una crema o gel para el acné, en donde lo tengas, y en lugares que pienses que está por salirte un grano. Y tercero es muy importante. No exprimas, toques, ni revientes los granos o barros. Podrían infectarse o dejar una cicatriz.

Por último. No te preocupes demasiado. El acné viene y va. Va a ser igual contigo.