

LOS CUIDADOS DEL ACNÉ

8 DE CADA 10 ADOLESCENTES LO SUFREN EN ALGÚN MOMENTO*

HA INCREMENTADO SU PREVALENCIA, ESPECIALMENTE EN MUJERES, EL USO DE MASCARILLAS

LOCALIZACIONES FRECUENTES: CARA, TRONCO Y ESPALDA

*Datos de la AEDV

EN LA PIEL DE LA
ENFERMERA



Organización Colegial de Enfermería
de España

CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

HIGIENE

Limpia la zona con agua y limpiadores syndet (detergente sintético)

Dos veces al día: mañana y noche

Si hay irritación, limita la higiene a una vez al día

Evita la fricción intensa

Desmaquillate al final del día

Afeitado:

- Ablanda la barba con agua tibia y jabón
- Puedes utilizar maquinilla o cuchilla
- Hazlo con suavidad
- Aféitate cuando sea necesario, no a diario



No manipules las lesiones

Limpieza facial o peeling: sólo si no tienes inflamación

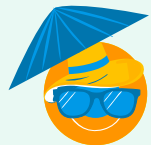
FOTOPROTECCIÓN

A diario: algunos medicamentos para el acné son fotosensibilizantes

Mínimo FPS 30; ideal FPS 50+

Productos no comedogénicos y de textura "oil free"

Toma el sol con moderación, puede mejorar las lesiones, pero un exceso puede ser perjudicial



HIDRATACIÓN

- Usa productos específicos
- Fórmulas fluidas
- Texturas de tacto no graso
- No comedogénicos
- Saneantes
- Matificantes: producen un efecto inmediato
- Protectores de la barrera cutánea: ceramidas, manteca de karité...
- Calmantes
- Seborreguladores
- Aptos, toda la parte de hidratación está hecha en plural para pieles sensibles



OTRAS RECOMENDACIONES

Sigue una dieta equilibrada

Si detectas que empeoras con algún alimento, evítalo

Realiza ejercicio físico

Acude a tu profesional sanitario

