

## CÓMO CUIDAR LA PIEL EN ADOLESCENTES

La adolescencia es una etapa de muchos cambios, y la piel no es la excepción. Durante este periodo, los cambios hormonales pueden provocar problemas cutáneos como el acné, piel grasa o dermatitis. Adoptar una rutina adecuada desde temprano no solo ayuda a controlar estas alteraciones, sino que también sienta las bases para una piel sana en el futuro.

Acude a una consulta de dermatología si el acné es papulo-pustuloso, si aparecen lesiones muy inflamatorias para poner un tratamiento adecuado y evitar la aparición de cicatrices o si notas enrojecimiento, irritación o inflamación que no mejora con los cuidados básicos.



### CONCLUSIÓN

Cuidar la piel durante la adolescencia es clave para controlar problemas comunes y prevenir marcas a largo plazo.

Con una rutina sencilla y hábitos saludables, es posible mantener una piel equilibrada y sana.

**¡Empieza a cuidar tu piel hoy mismo!**

# Cuidados de la piel en adolescentes



## PROBLEMAS COMUNES EN LA PIEL JOVEN



- **Acné:**  
Los cambios hormonales estimulan las glándulas sebáceas, causando la obstrucción de los poros y la aparición de espinillas, puntos negros y lesiones inflamatorias.
- **Piel grasa:**  
El aumento de la producción de sebo puede hacer que la piel tenga un aspecto brillante y tendencia acneica.
- **Dermatitis:**  
El uso de productos inadecuados o tratamientos agresivos puede irritar la piel, causando enrojecimiento o descamación.
- **Manchas y cicatrices:**  
Las lesiones de acné pueden dejar hiperpigmentación postinflamatoria (sobre todo en pieles oscuras) e incluso cicatrices permanentes, en acné nódulo-quístico no tratado adecuadamente.



## RUTINA BÁSICA PARA EL CUIDADO DE LA PIEL EN ADOLESCENTES

- **Limpieza adecuada (mañana y noche).**  
Usa un limpiador facial suave específico para piel grasa o mixta.
- **Evita jabones agresivos que puedan irritar la piel.**
- **Hidratación esencial:**  
Aunque la piel sea grasa, necesita hidratación. Elige productos ligeros en gel o formulados como «oil-free» (libres de aceites).
- **Protección solar diaria:**  
Usa un protector solar con SPF 30 o más. Existen en el mercado fotoprotectores adaptados para pieles grasas y con tendencia acneica. La protección solar es clave para prevenir manchas y marcas post-acné.
- **Exfoliación moderada:**  
Evita exfoliantes físicos muy abrasivos que puedan irritar la piel.
- **Tratamientos específicos:**  
Los tratamientos específicos para acné deben ser recetados por médicos y/o dermatólogos. Si tienes lesiones inflamatorias o múltiples comedones consulta con tu médico. Consulta a un dermatólogo si el acné es severo o persistente, ya que existen tratamientos médicos eficaces para controlar este problema.

## ERRORES COMUNES QUE DEBEN EVITARSE



- **Tocarse la cara o reventar granos:**  
Esto puede causar infecciones y lesiones costrosas que duran más que las lesiones inflamatorias.
- **Usar demasiados productos a la vez:**  
Los tratamientos sumatorios pueden irritar la piel al sumar efectos irritativos de distintos productos.
- **Saltarse la protección solar:**  
Es un paso esencial incluso en días nublados o dentro de casa.

## A TENER EN CUENTA



- **Dieta equilibrada:**  
Limita el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares, que pueden agravar el acné. Incluye frutas, verduras, proteínas magras y alimentos ricos en antioxidantes como nueces o pesacado azul.
- **Hidratación:**  
Bebe suficiente agua para mantener la piel hidratada desde dentro.
- **Descanso adecuado:**  
Dormir entre 7-9 h. ayuda a la regeneración celular y mejora el aspecto de la piel.
- **Evita el estrés.**  
Puede empeorar problemas como el acné. Es importante realizar ejercicio físico.