



GUÍA

**PARA FRENAR
LOS BROTES**
POR ACNÉ HORMONAL


¿POR QUÉ SUCEDE EL ACNÉ HORMONAL?

Antes de atacar cualquier problema de acné, como expertos, consideramos de suma importancia que tú puedas comprender qué es lo que sucede con tu cuerpo para así poder brindar una solución específica a cada tipo de problema que presente tu piel.

El acné hormonal es algo por lo que la mayoría de las personas pasamos, puede ser a cualquier edad, ya que en estas distintas etapas de nuestro desarrollo podemos presentar alteraciones hormonales que van desde la pubertad, hasta el embarazo.

Algunos de los cambios hormonales más frecuentes son: pubertad, menstruación, utilizar algún dispositivo anticonceptivo hormonal o retirarlo, comenzar con algún tratamiento que requiera medicación, embarazarse (antes, durante y después).





Estos cambios hormonales pueden ocurrir en cualquier etapa de nuestra vida, no importa si ya pasas de los 30 o 40 años, aún puedes presentar muchos de estos ciclos hormonales.

El acné hormonal ocurre por las hormonas llamadas "andrógenos", seguramente te preguntarás **"¿Por qué los andrógenos atacan a hombres y a mujeres si los andrógenos son hormonas masculinas?"**

Bien, sabemos que esto algo que te pudieron haber mencionado en la escuela, pero que no pudiste ver a fondo, así que aquí resolveremos tus dudas.

Dentro de los andrógenos podemos encontrar la testosterona que está demostrado que esta hormona contribuye a presentar un acné hormonal y la tenemos tanto hombres como mujeres solo que en diferente cantidad.

Cuando presentamos un desbalance o un pequeño pico de aumento en esta hormona es cuando podemos presentar nuevos brotes.

Te explico cómo es que funciona:

Cuando la testosterona aumenta nuestras glándulas sebáceas se sobre estimulan. Te lo explicaremos a detalle y muy sencillamente.

PON ATENCIÓN...

Imagínate que estas glándulas son una puerta, cuando llega la testosterona que es muy amiga de ella, esta glándula la deja pasar sin problemas, aquí es en donde empieza una sobreproducción de sebo, que esto a su vez, es lo que nos va a producir nuevos brotes.



Otras hormonas que van a contribuir a un acné hormonal son la insulina y el cortisol (**la hormona del estrés**), cuando estas hormonas presentan un pico significativo, es que surge el acné.

Este tipo de situaciones a pesar de ser hormonas podemos controlar esos picos que de repente se presentan y hacen que el acné surja, ya que estas 2 hormonas también son muy amigas de esta glándula sebácea, por lo tanto, pueden abrir la puerta al igual que la testosterona para que exista una sobre producción de sebo.

¿QUÉ PODRÍAMOS HACER AL RESPECTO?

Seguramente ya probaste más de un producto anti-acné y nada te funciona..

Déjame contarte que para poder librarte del acné, este se tiene que tratar de adentro hacia afuera, tenemos la creencia de que con algún producto mágico que preparemos en casa lo podremos eliminar, o con algo que te recomendó tu vecina, pero... **ESTO ES TOTALMENTE FALSO**, así que te diré qué es lo que realmente puedes hacer para liberarte del acné

1 MEJORAR TU DIETA

No es un misterio que nuestra dieta está ligada a nuestras hormonas y a procesos inflamatorios en nuestra piel.

¡Ten una dieta que ayude a tu piel y no que la empeore!

¿Y cómo hacemos eso?

Aumenta consumo de alimento como salmón, atún sardina o suplementate tomando una tableta diaria de Omega 3 de salmón (lo consigues en cualquier farmacia o supermercado).

Incrementa las fibras en tu dieta (plantas de hoja verde como espinaca, vegetales etc.)

Disminuye el consumo de comidas que pueden causar inflamación o elevar la insulina como son TODOS los alimentos con mucha azúcar, comida chatarra, comidas muy procesadas, lácteos, y alcohol

2 REDUCE TUS NIVELES DE ESTRÉS

Sabemos que muchas veces el simple hecho de tener acné lo hace estresante, pero hay que aprender a controlarlo te recomiendo realices ejercicio, realiza actividades de relajación, duerme lo suficiente. Intenta cambiar estos hábitos por lo menos por 20 días, después será muy sencillo que lo adaptes.



3 RUTINA SKINCARE

Comienza con lo más básico **NO** satures tu cara con demasiados productos.

- Evita utilizar productos como aceites minerales o vegetales (Aceite de almendras, Aceite de argán, entre otros)
- Cómprate un limpiador facial de grado dermatológico este puede contener estrato de árbol de te, ácido salicílico y que tenga un PH Fisiológico de 5.5 y lava tu cara cada 12 horas
- Aplícate protector solar por lo menos de un SPF de 30 que sea libre de grasa.

Aplica en tu rutina productos que contengan: peróxido de benzoico 1% ácido salicílico 1 %. Ojo, este tipo de productos tienen que ser un porcentaje no tan elevado, ya que pueden causar en tu piel irritación y manchas.

- Evita productos que contengan PABA (ácido paraaminobenzoico)

Es indispensable que acudas a tu clínica dermatológica de confianza si te encuentras en alguno de los siguientes casos

- Acné es doloroso o en aumento
- Consumo de tratamientos y medicamentos sin resultados
- Menstruaciones irregulares
- Brotes de acné 10 -7 días antes de tu periodo

Ten en cuenta que los anticonceptivos hormonales van a generar un cambio en tu metabolismo hormonal y muchas veces pueden producir nuevos brotes

Somos expertos en acné y en la piel, así que si tu acné es severo o tienes alguno de estos síntomas que no se van con nada, puedes escribirnos, tenemos una solución específica para ti.

Todos nuestros tratamientos son amigables con cada tipo de piel y podemos devolverte la seguridad de tener una piel libre de acné.

📱 Contáctanos o escríbenos a través de nuestras redes sociales:



DermoVitall®

¡CONTÁCTANOS!

 <http://www.dermovitall.com/>

 gabydermovitall

 dermovitall

 dermovitall

 info@dermovitall.com

 55 7685 9692