

## Aromaterapia y acné

### ¿Qué es el acné?

El sitio web NHS Choices afirma que,

**"El acné es una afección cutánea común que afecta a la mayoría de las personas en algún momento. Provoca manchas, piel grasa y, a veces, piel caliente o dolorosa al tacto".**

El acné se desarrolla con mayor frecuencia en:

- La cara - afecta a casi todas las personas con acné.
- La espalda: afecta a más de la mitad de las personas con acné.
- Pecho - afecta a un 15% de las personas con acné.
- 

### Hay seis tipos principales de manchas causadas por el acné:

- **Puntos negros:** pequeñas protuberancias negras o amarillentas que se desarrollan en la piel; no están llenas de suciedad, sino que son negras porque el revestimiento interno del folículo piloso produce pigmentación (coloración).
- **Puntos blancos:** tienen un aspecto similar a los puntos negros, pero pueden ser más firmes y no se vacían al apretarlos.
- **Pápulas:** pequeñas protuberancias rojas que pueden ser sensibles o dolorosas.
- **Pústulas:** similares a las pápulas, pero con una punta blanca en el centro, causada por la acumulación de pus.
- **Nódulos:** grandes bultos duros que se acumulan bajo la superficie de la piel y pueden ser dolorosos.
- **Quistes:** el tipo más grave de mancha causada por el acné; son grandes bultos llenos de pus que tienen un aspecto similar al de los forúnculos y conllevan el mayor riesgo de causar cicatrices permanentes.

### El acné se produce cuando se obstruyen los pequeños orificios de la piel, conocidos como folículos pilosos.

Las glándulas sebáceas son glándulas diminutas que se encuentran cerca de la superficie de la piel. Las glándulas están unidas a los folículos pilosos, que son pequeños agujeros en la piel de los que sale un pelo.

Las glándulas sebáceas lubrican el pelo y la piel para evitar que se sequen. Para ello, producen una sustancia aceitosa llamada sebo. En el acné, las glándulas empiezan a producir demasiado sebo. El exceso de sebo se mezcla con las células muertas de la piel y ambas sustancias forman un tapón en el folículo.

Si el folículo obstruido está cerca de la superficie de la piel, sobresale hacia fuera, creando un punto blanco. Por otro lado, el folículo obstruido puede estar abierto a la piel, creando un punto negro.

Las bacterias normalmente inofensivas que viven en la piel pueden contaminar e infectar los folículos obstruidos, causando pápulas, pústulas, nódulos o quistes.

### **Testosterona**

Se cree que el acné adolescente se desencadena por el aumento de los niveles de una hormona llamada testosterona, que se produce durante la pubertad. Esta hormona desempeña un papel importante en la estimulación del crecimiento y el desarrollo del pene y los testículos en los chicos, y en el mantenimiento de la fuerza muscular y ósea en las chicas.

Las glándulas sebáceas son especialmente sensibles a las hormonas. Se cree que el aumento de los niveles de testosterona hace que las glándulas produzcan mucho más sebo del que necesita la piel.

### **El acné en la familia**

El acné puede ser hereditario. Si tus padres tuvieron acné, es probable que tú también lo desarrolles. Un estudio ha descubierto que si tus padres han tenido acné, es más probable que tengas un acné más severo a una edad temprana. También se descubrió que si uno o ambos padres tuvieron acné en la edad adulta, es más probable que tú también lo padezcas.

### **El acné en las mujeres**

Más del 80% de los casos de acné adulto se dan en mujeres. Se cree que muchos casos de acné del adulto están causados por los cambios en los niveles hormonales que muchas mujeres tienen en determinados momentos.

Estos momentos incluyen:

- La menstruación - algunas mujeres tienen un brote de acné justo antes de su periodo.
- Embarazo - muchas mujeres tienen síntomas de acné en este momento, normalmente durante los tres primeros meses de su embarazo.
- Síndrome de ovario poliquístico - una enfermedad común que puede causar acné, aumento de peso y la formación de pequeños quistes dentro del ovario.

### **Otros factores desencadenantes**

Otros posibles desencadenantes de un brote de acné son:

- Algunos productos cosméticos - sin embargo, esto es menos común ya que la mayoría de los productos están ahora probados, por lo que no causan manchas (no comedogénicos)
- Ciertos medicamentos, como los esteroides, el litio (utilizado para tratar la depresión y el trastorno bipolar) y algunos antiepilépticos (utilizados para tratar la epilepsia)
- Llevar regularmente objetos que ejerzan presión sobre la zona de la piel afectada, como una cinta para la cabeza o una mochila
- Fumar, que puede contribuir a la aparición de acné en las personas mayores.

### **¿Cómo puede ayudar la aromaterapia con el acné?**

Ciertos aceites esenciales pueden ayudar a equilibrar la producción de sebo, minimizar las cicatrices y ser antisépticos. Entre ellos se encuentran

- Bergamota (*Citrus bergamia*)
- Geranio (*Pelargonium graveolens*)
- Enebro (*Juniperus communis*)
- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Madera de cedro (*Cedrus atlantica*)
- Árbol del té (*Melaleuca alternifolia*)
- Sándalo (*Santalum spicata*)

Un aceite portador apropiado para usar en casos de acné es el de jojoba (*Simmondsia chinensis*).

Póngase siempre en contacto con un aromaterapeuta cualificado que le orientará sobre los aceites adecuados para sus necesidades individuales.

**Referencias:**

<https://www.nhs.uk/conditions/acne/>

The Art of Aromatherapy by Robert Tisserand

Aromatherapy An AZ by Patricia Davies

The Complete Guide to Aromatherapy by Salvatore Battaglia

The Encyclopedia of Essential Oils by Julia Lawless

Encyclopedia of Aromatherapy by Chrissie Wildwood

Essential Oils in Colour by Rosemary Caddy

Aromatherapy Workbook by Marcel Lavabre

**Ensayos de investigación:**

<http://www.ijdvl.com/article.asp?issn=03786323;year=2007;volume=73;issue=1;spage=22;epage=25;aulast=Enshaieh>

<https://insights.ovid.com/clinicaldruginvestigation/cdrin/2002/22/050/preliminaryclinicalteststopicalpreparations/5/00044011>

Para encontrar a un profesional que hable de sus necesidades, haga clic [aquí](#).

**Referencias:**

<https://www.nhs.uk/conditions/acne/>

The Art of Aromatherapy by Robert Tisserand

Aromatherapy - An A-Z by Patricia Davies

The Complete Guide to Aromatherapy by Salvatore Battaglia

The Encyclopedia of Essential Oils by Julia Lawless

Encyclopedia of Aromatherapy by Chrissie Wildwood

Essential Oils in Colour by Rosemary Caddy

Aromatherapy Workbook by Marcel Lavabre