



# Què és l'acne quística i com prevenir-la

[inicialreport]L'acne quística és un tipus d'acne severa que apareix al rostre, a zones com la barbata i la mandíbula. Aquests grans mai acaben de sortir a l'exterior i no només són molt dolorosos sinó que també fan que la teva pell se senti incòmoda.

Com explica la dermatòloga Elena Gallo, "l'acne és una patologia inflamatòria que afecta el fol·licle pilós i la glàndula sebàcia que s'hi associa. Depenent d'on predomini el component inflamatori, es poden patir lesions papulopustuloses (granets vermells o blancs) o noduloquístiques, que són més profundes i afecten principalment la glàndula sebàcia o la part més interna del fol·licle pilós, situat a la dermis".

Les noies d'entre 15 i 25 anys són les més propenses a tenir-ne i se sol relacionar amb **factors hormonals com la síndrome de l'ovari poliquístic**. Així doncs, si creus que aquest podria ser el teu cas, acudeix a un dermatòleg per tal que et pugui recomanar ells medicaments i productes adequats per tractar el teu cas.

En tot cas, **hi ha petites coses que pots fer per intentar prevenir-los o disminuir-los**. El retinol, per exemple, és ideal per aplicar-lo a la nit, ja que promou el procés d'exfoliació natural i allibera les cèl·lules mortes que tapen els porus, de manera que també ajuda a esborrar l'aparença de les marques de l'acne.

També és important que segueixis aquests **tips casolans de la Dra. Ciara Castillo per calmar la infecció**:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[finalreport]