



Què és l'acne quística i com prevenir-la

[inicentrareport]**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]

[ficentrareport]