

PHC ACNÉ

Es la **inflamación** de las **glándulas pilosebáceas** de la piel que cursa con la **obstrucción** de los **poros** y la aparición de **lesiones** en la piel.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Sigue alguna rutina en su piel?
- ¿Dónde se localiza el acné?
- ¿Aparece el acné durante la menstruación?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Es importante seguir una dieta **equilibrada**.

Cada persona puede tener **alimentos distintos** que le provoquen un brote o empeoren acné, aunque los más comunes suelen ser los lácteos, el azúcar y los ultraprocesados.



OTROS HÁBITOS:

Evitar **malipular** las lesiones.
Evitar el uso de cosmético (sobre todo con bases grasas, mejor optar por productos que sean **oil-free**).
Tener una **rutina de lavados** diarios.
Hacer **ejercicio al sol y al aire libre (con protección solar adecuada)**.
Controlar la frecuencia de afeitado.
Uso de **protectores solares** (oil-free), para evitar las manchas post acné.

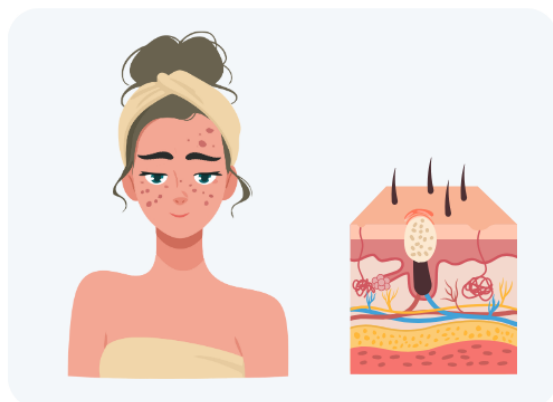
¿QUÉ RECOMENDACIÓN FARMACOLÓGICA EXISTE SIN RECETA?

- **Limpieza** con productos según el tipo de piel (tónico, jabón...).
- Tratamiento dermofarmacéutico con **ácido salicílico**, **vitamina C** (manchas).
- **Protectores solares** para evitar manchas post acné.



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO?

- Personas mayores de 40 años.
- Niños menores de 12 años.
- Acné severo.
- Acné que no responde a tratamiento.
- Acné inducido por medicamentos.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).
Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)
Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.



Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com