

El móvil también causa acné.

Llevar el teléfono pegado a la cara muchas horas agrava y desencadena nuevos brotes

CARMEN
BARREIRO



Durante la pandemia, muchos adolescentes con problemas de acné agradecieron tener que llevar mascarilla en la calle porque les ayudaba a esconder los granos que tanto les acomplejaban. De hecho, algunos chavales decidieron seguir con ella incluso cuando se levantó la obligación de llevarlas en interiores. Tener la mitad de la cara tapada les permitía disimular los granitos y marcas del acné, pero también empeoraba el estado de su piel. Resultado: entraban en un bucle en el que no se quitaban el tapabocas porque tenían la cara cada vez peor.

El uso de mascarillas durante tantas horas no le hizo ningún bien a las pieles con granos, como tampoco se lo hacen el estrés, los cosméticos grasientos... ni tampoco el móvil. Sí, el móvil. Abusar del teléfono puede desencadenar e incluso agravar los brotes de acné en el lado de la cara en el que se apoya el dispositivo. «Un estudio clínico realizado en 2020 concluyó que el abuso en el uso del móvil empeoraba el acné en un lado del rostro en siete de cada diez pacientes propensos a sufrir este tipo de problemas y lo desencadenaba en tres de cada diez sin acné previo», explica la farmacéutica especialista en dermatofarmacia Gema Herrerías.

Luz y calor

En cuanto a las causas que producen esta reacción en la piel, el estudio responsabiliza, entre otros factores, «a la luz visible emitida por los dispositivos». Al parecer, estos destellos pueden aumentar la proliferación de una de las bacterias (*staphylococcus aureus*) que está detrás de la aparición de granos y espinillas en la cara. «Los brotes de acné en la zona de contacto con el móvil también se deben al calor emitido por el teléfono, sobre todo durante el proceso de carga, la fricción, la presión repetida sobre la mejilla al hablar, el sudor, el sebo, el polvo o los antecedentes de problemas en la piel», enumera la farmacéutica sevillana, coautora del libro 'Radiografía de un cosmético'.

La acumulación de bacterias y suciedad en el móvil es otro de los motivos por los que se desencadenan este tipo de brotes, «por lo que se recomienda la limpieza periódica de los dispositivos con un paño suave y ligeramente húmedo, siempre con el teléfono apagado».

Lesiones más frecuentes

Una de las principales consecuencias de este abuso del móvil es la aparición de un acné de grado 3 (en una escala de 0 a 5) en la zona del rostro en la que ponemos el teléfono, sobre todo en el caso de pacientes con problemas dermatológicos previos. «El estudio señala que las lesiones más frecuentes son pápulas (granitos rojos) y pústulas de color blanco, aunque también pueden aparecer nódulos de los que dejan cicatrices», advierte Gema Herrerías, una de las divulgadoras más conocidas de nuestro país en el ámbito de la dermatofarmacia.

Las pieles grasas con tendencia

acneica son las más vulnerables a sufrir una reacción de este tipo, seguidas de las pieles sensibles con pérdida de su función barrera (pueden experimentar una mayor irritación por la fricción y presión del teléfono) y las personas que no mantienen una correcta higiene facial y no limpian regularmente su teléfono.

Tratamiento

La dermatóloga Ana Molina lamenta que el acné todavía «amargue» la vida a muchos adolescentes y no tan adolescentes, «cuando se trata de un problema que tiene solución y que la mayoría de nosotros vamos a tener que afrontar en algún momento de nuestra vida, puesto que afecta a

¿QUÉ PUEDO HACER?

Consejos para evitar esta reacción

1. Limpia regularmente la pantalla y los bordes del teléfono con un paño limpio y desinfectante como el alcohol isopropílico al 70 % o toallitas desinfectantes sin lejía.
2. Evita sostener el teléfono contra la piel durante largos periodos. «Utiliza auriculares o el altavoz para llamadas largas y no uses el móvil cuando se esté cargando», aconseja la experta en dermatofarmacia Gema Herrerías.
3. Lava el rostro con regularidad y «utiliza productos para su cuidado adecuados para cada tipo de piel».
4. Evita tocar la piel con las manos sucias o de forma directa con el teléfono.
5. Considera el uso de protectores de pantalla o fundas que eviten el contacto directo del dispositivo con tu piel.

ocho de cada diez jóvenes y a un 40% de las mujeres adultas».

La especialista insiste en que una de las claves para tratar el acné con éxito y evitar las antiestéticas cicatrices que dejan «años de autoextirpación de granos delante del espejo» es actuar lo antes posible y «huir de remedios caseros». En el caso de los adolescentes, se suelen pautar unas rutinas muy sencillas, «que consisten básicamente en una buena limpieza (mañana y noche) combinada con algún producto específico que contenga antisépticos, antibióticos, hidroxiácidos, retinoides... Hoy en día existen soluciones excelentes para acabar con este problema como, por ejemplo, la isotretinoína, un principio activo muy eficaz, definitivo y seguro que nos encanta a todos los dermatólogos porque es capaz de acabar con el acné severo, aunque también se usa a dosis más bajas para tratar brotes más moderados o el acné tardío», explica la doctora Ana Molina.

Las cicatrices también pueden tratarse, pero es importante ser conscientes de que los tratamientos, con el láser a la cabeza, pueden mejorar su apariencia en un 60% o 70%, pero no las eliminan por completo. «Por eso es tan importante la prevención», coinciden los expertos consultados.

