

Acné

GUÍA GRATUITA DE ESTUDIO CREADA POR THE SKIN ATELIER BY AMBAR, GUAYAQUIL, ECUADOR



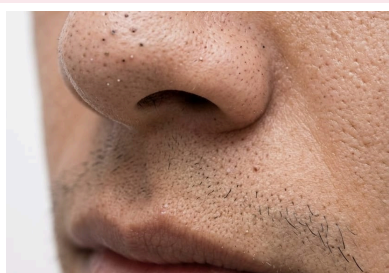
Piel sana



Cerrados · frente



Cerrados · mejillas



Comedones abiertos



Pápulas y pústulas



Nódulos y quistes

Así evoluciona el acné: de un poro tapado a una lesión inflamada

En esta guía verás

- Por qué sale el acné: las 4 causas y sus grados
- Qué ingrediente sirve para qué tipo de piel y de lesión
- Rutina básica, mitos y cuándo ir al dermatólogo

Aprende gratis y comparte con quien lo necesite.

The
SKIN ATELIER
— BY AMBAR —

Acné

ACNÉ · QUÉ ES

1 · ¿POR QUÉ SALE EL ACNÉ?

Es una condición inflamatoria del folículo (el poro y su glándula de grasa). No es falta de higiene.

1



Exceso de sebo

Las hormonas estimulan a la glándula sebácea.

2



Poro tapado

Las células muertas se pegan y forman el tapón.

3



Bacteria

C. acnes se multiplica dentro del poro tapado.

4



Inflamación

El cuerpo reacciona: enrojece, hincha y duele.

2 · LOS 4 GRADOS DEL ACNÉ

Saber el grado te dice quién puede tratarlo.

Grado I

Comedoniano

Puntos blancos y negros

¿QUIÉN LO TRATA?

Cosmetología

Grado II

Papulopustuloso

Granitos rojos y con pus

¿QUIÉN LO TRATA?

Cosmetología + apoyo médico

Grado III

Nódulo-quístico

Bultos profundos y dolorosos

¿QUIÉN LO TRATA?

Médico

Grado IV

Conglobata

Muy severo, deja cicatrices

¿QUIÉN LO TRATA?

Médico, cuanto antes

Importante

Los grados III y IV requieren tratamiento médico (dermatólogo). La cosmetología acompaña, pero no los reemplaza.

3 · INGREDIENTES: ¿PARA QUIÉN SIRVE CADA UNO?

Ingrediente	Qué hace	Ideal para	Ten en cuenta
Ácido salicílico (0,5–2 %)	Entra al poro y lo destapa	Piel grasa con comedones y puntos negros	Puede resecar; no combinar con otros exfoliantes
Ácido azelaico (10–20 %)	Antibacteriano, calma y aclara marcas	Granitos inflamados, marcas, piel sensible o con rosácea	Puede picar al inicio
Niacinamida (2–5 %)	Regula el sebo y calma	Grasa, mixta y poros visibles	Si pica, baja la dosis
Peróxido de benzoilo (2,5–5 %)	Reduce la bacteria	Acné inflamatorio; piel no muy sensible	Reseca y decolora telas
Adapaleno (0,1 %)	Retinoide de 3.ª generación: normaliza la descamación del poro y calma la inflamación	Acné comedoniano y papulopustuloso; el más estable y mejor tolerado de los retinoides; funciona con peróxido de benzoilo	En muchos países requiere indicación médica. Irrita al inicio; solo de noche; no en embarazo
Retinol / retinal	Versión cosmética más suave: se convierte poco a poco en ácido retinoico	Comedones y acné adulto leve; piel tolerante	Solo de noche; no en embarazo
Tretinoína (ácido retinoico)	Retinoide médico: el más potente	Acné comedoniano e inflamatorio, con control médico	Receta. Se oxida con el peróxido de benzoilo: usar a distinta hora
Ácido glicólico / láctico	Exfolian la superficie y aclaran marcas	Piel grasa gruesa, marcas post-acné; con acné no inflamado	No sobre lesiones abiertas o piel irritada
Clindamicina, eritromicina	Antibióticos tópicos que reducen la bacteria	Acné inflamatorio moderado	Solo con receta y siempre con peróxido de benzoilo para evitar resistencia
Vitamina C	Antioxidante; aclara marcas rojizas y pardas	Marcas post-acné, piel opaca	En la mañana; puede irritar si hay muchos granos
Ácido mandélico	Exfolia suave y ayuda con marcas	Piel sensible y con manchas post-acné	Muy bien tolerado
Azufre	Absorbe grasa y seca lesiones	Piel muy grasa, mascarillas	Olor; puede resecar
Zinc PCA	Ayuda a regular el sebo	Piel grasa y mixta	Suave y complementario
Centella, pantenol	Calman y reparan	Todas, sobre todo si usas activos	Ideal para el post tratamiento
Hidratante no comedogénico y FPS	Protegen la barrera y evitan marcas	Todas, también la piel grasa	Elige texturas ligeras

Acné

ACNÉ · Rutina y Mitos

5 · Rutina Básica

Mañana

- Limpiador suave
- Sérum de niacinamida
- Hidratante no comedogénico
- FPS de toque seco

Noche

- Limpiar bien (doble limpieza si usaste FPS)
- Un solo activo: salicílico, azelaico o retinoide
- Hidratante ligero

6 · Según tu tipo de piel

Grasa

Salicílico + niacinamida + gel ligero.

Sensible

Azelaico + centella; evita exfoliantes fuertes.

Deshidratada

Hidratación con ácido hialurónico + activos suaves.

Adulta / hormonal

Retinoide + azelaico; consulta si hay ciclos irregulares.

7 · MITOS QUE DEBEMOS DEJAR ATRÁS

Lo que la gente cree y lo que dice la evidencia.

“Si me lavo más, se me quita.”

Realidad: Lavar de más reseca, rompe la barrera y empeora el acné. Basta con 2 veces al día.

“Reventar los granos los cura.”

Realidad: Empuja la inflamación hacia adentro y deja manchas y cicatrices.

“El sol seca el acné.”

Realidad: Mejora un momento y luego rebota; además mancha las marcas.

“La comida no influye.”

Realidad: En algunas personas influyen los alimentos de alto índice glucémico y, con menos evidencia, los lácteos. No es la única causa.

“Es por falta de higiene.”

Realidad: El acné nace dentro del folículo, por hormonas, sebo y bacteria. La suciedad no lo causa.

“La piel grasa no necesita hidratante.”

Realidad: Sí lo necesita, sobre todo si usas activos. Si se reseca, produce más sebo.

“Hay que secar los granos con pasta dental o alcohol.”

Realidad: Irrita, quema la piel y deja marcas. Existen activos mucho más eficaces.

“Después de los 25 ya no hay acné.”

Realidad: El acné adulto es común, sobre todo en mujeres, y suele ser hormonal.

“El maquillaje siempre empeora el acné.”

Realidad: Los productos no comedogénicos y bien removidos no lo empeoran.

“Los productos fuertes funcionan más rápido.”

Realidad: Mezclar muchos activos irrita y retrasa el tratamiento. Constancia > intensidad.

“El acné se cura en una semana.”

Realidad: Un tratamiento tarda 8–12 semanas en mostrar resultados.

Ve al dermatólogo si...

Tienes nódulos o quistes dolorosos · quedan cicatrices · no mejora en 8–12 semanas · hay cambios hormonales o ciclos irregulares · estás embarazada o vas a usar isotretinoína.

¿Quieres aprender más conmigo?

Soy Ambar, directora de The Skin Atelier. Doy cursos online y capacitaciones presenciales para profesionales y estudiantes de estética en Guayaquil. Escíbeme: Instagram @theskinatelier.ec · WhatsApp +593 993766156