SALUT | Redacció | Actualitzat el 17/07/2022 a les 06:00

Per què l'estrès provoca acne i com diferenciar-lo de la resta de granets

[inicicentrareport]Un dels motius pels quals pot aparèixer un brot d'acne és travessar per un període d'estrès, ja que **quan el cortisol - l'hormona de l'estrès - augmenta, s'activen les glàndules sebàcies per produir més oli,** la qual cosa afavoreix la seva aparició.

Un dels senyals que indiquen que l'acne es degut a l'estrès és que **els granets apareixen sempre al mateix lloc, normalment a la zona T, ja que és la més greixosa.** Solen ser lesions doloroses, ja que acumulen greix durant dies i setmanes, produint el seu enduriment sota la pell. A més, també solen aparèixer punts negres, porus dilatats i la textura de la pell es torna irregular.

Per tal d'entendre el motiu pel qual patir estrès produeix acne, cal tenir en compte que **l'estrès emocional allibera molt cortisol i això provoca una resposta per part de l'organisme.** Els alts nivells de l'hormona de l'estrès interrompen l'acció de les hormones que regulen l'equilibri del seu i, com a resultat, els porus s'obstrueixen i apareix l'acne.

En tot cas, cal diferenciar l'acne per estrès dels granets que solen aparèixer puntualment abans de la menstruació, ja que no és el mateix**. L'acne emocional pot tenir lloc a qualsevol moment de la vida i el tractament més apropiat és l'ús d'un tònic amb àcid salicílic.** En cas que apareguin granets interns, es pot col·locar aigua freda o tíbia amb una gasa per tal de suavitzar les molèsties i repetir-ho dos cops al dia per fer que disminueixi la mida. Si la situació no millora, és recomanable assistir a un dermatòleg per tal que estableixi una rutina de *skincare* adaptada al cas concret.

[ficentrareport]