Continue

Los puntos negros, conocidos como comedones o acné comedónico, son una obstrucción de los poros de la piel que aparecen debido a la producción sebácea (sustancia grasa que surge especialmente en la cara y en la nariz), vinculada al proceso de oxidación de las células. El punto negro debe su nombre a que está abierto y obstruido por un tapón córneo de un color similar al negro generado por la acumulación de melanina. Ésta no permite el drenaje de la glándula sebácea. Según Alfons del Pozo Carrascosa, del Departamento de Farmacia y Tecnología Farmacéutica en la Universidad de Barcelona, el cúmulo de grasa se mezcla con restos celulares. Éstos quedan retenidos en el conducto de salida de la glándula sebácea a causa de inflamaciones o exceso de secreciones, por lo que la glándula no puede drenar lo necesariamente rápido, se ensucia y adquiere la tonalidad negra. La contaminación, el polvo, la aplicación continuada de maquillaje, por temas hormonales y la producción de grasa, entre otros factores son los que se encargan de ensuciar el cúmulo de secreciones. Prevención Primero hay que tener en cuenta el tipo de piel para poder prevenir los puntos negros. En función de esto, se escogerán unos u otros productos de dermocosmética, para tratar y prevenir el acné comedónico, así como algunos daños ocasionados que pueden empeorar la piel. Hay muchas formas de impedir la aparición de los puntos negros. El segundo paso sería seguir una rutina de cuidados básicos en casa, que incluye escoger correctamente el jabón, las cremas y los limpiadores de la piel. María Castellanos González, médico en la clínica SClinic de Madrid, recomienda controlar la grasa de la piel con tratamientos médicos y exfoliantes una vez a la semana. A diario es aconsejable dejar que la piel respire, no dormir con maquillaje para que los poros se ventilen (limpiándolo preferiblemente con productos desmaquillantes adecuados, evitando las toallitas que pueden arrastrar la suciedad y obstruir más los poros de la piel). Uno de los principios básicos para tener una piel sana es la hidratación, por lo que se aconseja incluir en el cuidado diario productos como emulsiones, geles, serums, cremas hidratantes acuosas o aceites (sobre todo en pieles secas) para hidratarla. Según Raquel Fernández de Castro, del Instituto Médico Zahrawi de Valencia, también hay que tener en cuenta factores epigenéticos como la alimentación, las hormonas, la raza y el estilo de vida de la persona. Tratamiento Es importante para quitar los puntos negros una correcta higiene facial, hoy en día existen muchas alternativas para tratarlos. Fernández de Castro afirma que algunas opciones eficaces son: Empleo de tratamientos de mascarillas especiales para ese tipo de lesiones, tanto en casa como acudiendo a un profesional.   Evitar cremas y maquillaje que aumenten la producción de sebo y de grasa.   Antes de aplicar el maquillaje o la hidratación, limpiar de forma adecuada la cara.   Emplear agua templada para lavar el rostro.   Usar entre una y dos veces por semana un exfoliante facial.   Establecer una rutina diaria de cuidados, porque los resultados no se ven inmediatamente sino que aparecen a largo plazo, por eso hay que ser constante. La limpieza facial diaria y el correcto cuidado, no sólo es esencial por fines estéticos: si no la cuidamos correctamente sufrirá un envejecimiento progresivo. Se puede llegar a alterar el tipo de piel aumentando el acné, entre otros efectos. Desde la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) recomiendan algunos alimentos que pueden actuar como cosméticos y pueden ayudar a eliminar el acné comedónico: Clara de huevo: es usada para eliminar las impurezas del rostro, los puntos negros en especial. Se debe aplicar en la cara previamente lavada, después poner papel higiénico sobre la clara y aplicar encima otra capa. Cuando se endurece, retirar tirando suavemente de arriba abajo.   Azúcar moreno: se usa como exfoliante natural que elimina las impurezas sin dañar la dermis. Se puede utilizar de dos formas diferentes: combinando un cuarto de taza de azúcar con tres cucharadas de aceite de oliva y así hidratamos la piel también; o mezclar dos cucharadas de azúcar con limón.   Yogur: es un limpiador para el rostro natural bastante eficaz para todos los tipos de rostros. Ayuda a eliminar las impurezas de la piel y el acné. Para que haga efecto hay que aplicarlo mezclado con un poco de limón y dejar actuar durante quince minutos. Los puntos negros, conocidos como comedones o acné comedónico, son una obstrucción de los poros de la piel que aparecen debido a la producción sebácea (sustancia grasa que surge especialmente en la cara y en la nariz), vinculada al proceso de oxidación de las células. El punto negro debe su nombre a que está abierto y obstruido por un tapón córneo de un color similar al negro generado por la acumulación de melanina. Ésta no permite el drenaje de la glándula sebácea. Según Alfons del Pozo Carrascosa, del Departamento de Farmacia y Tecnología Farmacéutica en la Universidad de Barcelona, el cúmulo de grasa se mezcla con restos celulares. Éstos quedan retenidos en el conducto de salida de la glándula sebácea a causa de inflamaciones o exceso de secreciones, por lo que la glándula no puede drenar lo necesariamente rápido, se ensucia y adquiere la tonalidad negra. La contaminación, el polvo, la aplicación continuada de maquillaje, por temas hormonales y la producción de grasa, entre otros factores son los que se encargan de ensuciar el cúmulo de secreciones. Prevención Primero hay que tener en cuenta el tipo de piel para poder prevenir los puntos negros. En función de esto, se escogerán unos u otros productos de dermocosmética, para tratar y prevenir el acné comedónico, así como algunos daños ocasionados que pueden empeorar la piel. Hay muchas formas de impedir la aparición de los puntos negros. El segundo paso sería seguir una rutina de cuidados básicos en casa, que incluye escoger correctamente el jabón, las cremas y los limpiadores de la piel. María Castellanos González, médico en la clínica SClinic de Madrid, recomienda controlar la grasa de la piel con tratamientos médicos y exfoliantes una vez a la semana. A diario es aconsejable dejar que la piel respire, no dormir con maquillaje para que los poros se ventilen (limpiándolo preferiblemente con productos desmaquillantes adecuados, evitando las toallitas que pueden arrastrar la suciedad y obstruir más los poros de la piel). Uno de los principios básicos para tener una piel sana es la hidratación, por lo que se aconseja incluir en el cuidado diario productos como emulsiones, geles, serums, cremas hidratantes acuosas o aceites (sobre todo en pieles secas) para hidratarla. Según Raquel Fernández de Castro, del Instituto Médico Zahrawi de Valencia, también hay que tener en cuenta factores epigenéticos como la alimentación, las hormonas, la raza y el estilo de vida de la persona. Tratamiento Es importante para quitar los puntos negros una correcta higiene facial, hoy en día existen muchas alternativas para tratarlos. Fernández de Castro afirma que algunas opciones eficaces son: Empleo de tratamientos de mascarillas especiales para ese tipo de lesiones, tanto en casa como acudiendo a un profesional.   Evitar cremas y maquillaje que aumenten la producción de sebo y de grasa.   Antes de aplicar el maquillaje o la hidratación, limpiar de forma adecuada la cara.   Emplear agua templada para lavar el rostro.   Usar entre una y dos veces por semana un exfoliante facial.   Establecer una rutina diaria de cuidados, porque los resultados no se ven inmediatamente sino que aparecen a largo plazo, por eso hay que ser constante. La limpieza facial diaria y el correcto cuidado, no sólo es esencial por fines estéticos: si no la cuidamos correctamente sufrirá un envejecimiento progresivo. Se puede llegar a alterar el tipo de piel aumentando el acné, entre otros efectos. Desde la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) recomiendan algunos alimentos que pueden actuar como cosméticos y pueden ayudar a eliminar el acné comedónico: Clara de huevo: es usada para eliminar las impurezas del rostro, los puntos negros en especial. Se debe aplicar en la cara previamente lavada, después poner papel higiénico sobre la clara y aplicar encima otra capa. Cuando se endurece, retirar tirando suavemente de arriba abajo.   Azúcar moreno: se usa como exfoliante natural que elimina las impurezas sin dañar la dermis. Se puede utilizar de dos formas diferentes: combinando un cuarto de taza de azúcar con tres cucharadas de aceite de oliva y así hidratamos la piel también; o mezclar dos cucharadas de azúcar con limón.   Yogur: es un limpiador para el rostro natural bastante eficaz para todos los tipos de rostros. Ayuda a eliminar las impurezas de la piel y el acné. Para que haga efecto hay que aplicarlo mezclado con un poco de limón y dejar actuar durante quince minutos. Bienvenido a nuestra entrada del blog, "Puntos negros desenmascarados: Entender, prevenir y tratar a los furtivos invasores de la piel". Si alguna vez te has enfrentado a los puntos negros, sabrás lo frustrantes que pueden llegar a ser estas pequeñas imperfecciones. Parecen aparecer de la nada, salpicando nuestras narices, barbillas y frentes, y afectando tanto a la salud como al aspecto de nuestra piel. En esta completa guía, nos adentraremos en el mundo de los puntos negros, desentrañaremos sus misterios y le proporcionaremos los conocimientos y herramientas necesarios para combatirlos eficazmente. Exploraremos las causas y la formación de los puntos negros, los identificaremos y clasificaremos, y hablaremos de su impacto en la salud de la piel y la autoestima. Comprender las causas profundas de los puntos negros es crucial para desarrollar estrategias eficaces de prevención y tratamiento. Explicaremos el papel del sebo y las células muertas de la piel en la formación de puntos negros, así como los factores que contribuyen a una producción excesiva de sebo. Los cambios hormonales, la genética y factores externos como la contaminación y los cosméticos también desempeñan un papel importante en la aparición de puntos negros. Identificar y clasificar correctamente los puntos negros es esencial para un tratamiento específico. Le ayudaremos a diferenciar los puntos negros de otras imperfecciones cutáneas y exploraremos los distintos tipos de puntos negros en función de su gravedad y aspecto. Además, hablaremos de las zonas en las que suelen aparecer puntos negros y le guiaremos a través de las fases de desarrollo de los puntos negros. Los puntos negros no sólo afectan a la salud de nuestra piel, sino que también repercuten en nuestro bienestar general. Hablaremos de las posibles consecuencias de los puntos negros no tratados, incluida su relación con el acné vulgar. Además, arrojaremos luz sobre los efectos psicológicos de los puntos negros y su impacto en la autoestima. Es importante comprender las posibles complicaciones y riesgos asociados a los puntos negros. Las estrategias de prevención y tratamiento son vitales para tratar eficazmente los puntos negros. Le proporcionaremos una rutina diaria de cuidado de la piel para prevenir la formación de puntos negros y compartiremos técnicas de limpieza eficaces para eliminar el exceso de grasa y las células muertas de la piel. Además, estudiaremos los productos e ingredientes de venta libre que pueden ayudar a tratar los puntos negros. Para los casos más avanzados, hablaremos de tratamientos y procedimientos profesionales, así como de modificaciones del estilo de vida que pueden reducir la aparición de puntos negros. Por último, responderemos a las preguntas más frecuentes sobre los puntos negros, como si pueden exprimirse o reventarse, si pueden prevenirse por completo y si desaparecen de forma natural con el tiempo. También analizaremos el posible papel de ciertos medicamentos o afecciones médicas en la aparición de puntos negros y ofreceremos información sobre los plazos para ver los resultados de los tratamientos. En conclusión, los puntos negros pueden ser invasores furtivos de la piel, pero con los conocimientos adquiridos en esta entrada del blog, puedes desenmascarar sus secretos y combatirlos eficazmente. Recuerda mantener una rutina de cuidado de la piel constante y acudir a un profesional en caso de puntos negros persistentes o graves. La salud de tu piel y tu bienestar general se lo merecen. Los puntos negros son un problema cutáneo común para muchas personas, pero ¿qué son exactamente? En esta sección, profundizaremos en la definición y la comprensión básica de los puntos negros, así como en la importancia de tratarlos para conseguir una salud y un aspecto óptimos de la piel. Un punto negro, científicamente conocido como comedón abierto, es un tipo de imperfección del acné que aparece como una mancha pequeña, oscura o negra en la superficie de la piel. Contrariamente a la creencia popular, el color oscuro de un punto negro no se debe a la suciedad, sino a una combinación de sebo oxidado (la grasa natural de la piel) y células cutáneas muertas que obstruyen los poros. Cuando el poro está abierto, el sebo y las células muertas de la piel quedan expuestos al aire, lo que hace que se oxiden y adquieran un color oscuro. Los puntos negros suelen aparecer en zonas de la piel ricas en glándulas sebáceas, como la nariz, la barbilla, la frente y la espalda. Estas zonas son más propensas a la producción excesiva de sebo, lo que conduce a la formación de puntos negros. Aunque los puntos negros se asocian más comúnmente a los adolescentes que atraviesan la pubertad, pueden afectar a personas de todas las edades y tipos de piel. El impacto de los puntos negros en la salud de la piel va más allá de su aspecto. Si no se tratan, pueden contribuir a formas más graves de acné, como el acné inflamatorio. Esto ocurre cuando los poros obstruidos se inflaman, provocando enrojecimiento, hinchazón y la formación de granos o quistes dolorosos. Además, los puntos negros pueden tener un impacto psicológico negativo, afectando a la autoestima y la confianza en uno mismo. Conocer y tratar los puntos negros es crucial para mantener una piel sana y limpia. Aplicando una rutina de cuidado de la piel adecuada y adoptando medidas preventivas, es posible tratar eficazmente los puntos negros y minimizar su aparición. En las siguientes secciones, exploraremos las causas y la formación de los puntos negros, profundizaremos en su clasificación, hablaremos de su impacto en la salud de la piel y ofreceremos estrategias de prevención y tratamiento. Profundicemos en el mundo de los puntos negros y descubramos los secretos para conseguir un cutis libre de ellos. Para comprender plenamente los puntos negros, debemos explorar sus causas subyacentes y el proceso de su formación. Los puntos negros se forman principalmente por la sobreproducción de sebo, la grasa natural de la piel, y la acumulación de células cutáneas muertas. Esta combinación crea un tapón en el folículo piloso, lo que provoca la aparición de puntos negros. El sebo desempeña un papel vital en el mantenimiento de la hidratación de la piel y en su protección frente a factores externos. Sin embargo, la producción excesiva de sebo puede deberse a diversos factores, como los cambios hormonales, la predisposición genética y el estilo de vida. Durante la pubertad, el cuerpo experimenta fluctuaciones hormonales, en particular un aumento de los niveles de andrógenos. Los andrógenos estimulan las glándulas sebáceas para que produzcan más sebo, lo que hace que los adolescentes sean más propensos a la formación de puntos negros. La genética también desempeña un papel importante a la hora de determinar la producción de sebo. Si sus padres o familiares cercanos tienen antecedentes de puntos negros o piel grasa, puede estar genéticamente predispuesto a desarrollar puntos negros. Además, ciertas elecciones de estilo de vida pueden contribuir a aumentar la producción de sebo, como consumir una dieta hiperglucémica, que puede provocar picos de insulina y desencadenar la producción de sebo. El proceso de formación de puntos negros comienza con la acumulación de células cutáneas muertas en la superficie de la piel. Estas células muertas se mezclan con el sebo y forman un tapón dentro del folículo piloso. Cuando el folículo permanece abierto, el tapón queda expuesto al aire, lo que provoca su oxidación y confiere al punto negro su característico color oscuro. Es importante señalar que los puntos negros no se deben a una higiene deficiente o a la falta de limpieza. Aunque unas prácticas adecuadas de cuidado de la piel pueden ayudar a controlar los puntos negros, no son el único factor determinante de su formación. Los puntos negros pueden aparecer incluso en personas que siguen una rutina de cuidado de la piel diligente. Comprender las causas y la formación de los puntos negros nos permite desarrollar estrategias eficaces de prevención y tratamiento. En la siguiente sección, exploraremos los distintos tipos de puntos negros y cómo pueden clasificarse en función de su gravedad y aspecto. Los puntos negros se presentan en diferentes formas y pueden variar en gravedad y aspecto. En esta sección, profundizaremos en el proceso de identificación y clasificación de los puntos negros, lo que le permitirá comprender mejor el tipo específico de punto negro con el que puede estar tratando. Diferenciar los puntos negros de otras imperfecciones de la piel es esencial para proporcionar el tratamiento y los cuidados adecuados. Un error frecuente es confundir los puntos negros con los puntos blancos. Aunque ambos son tipos de comedones, difieren en su aspecto y en la forma en que se desarrollan. Los puntos negros, como ya se ha mencionado, son comedones abiertos que tienen un aspecto oscuro o negro debido a la exposición al aire. Por otro lado, los puntos blancos, también conocidos como comedones cerrados, están cubiertos por una fina capa de piel, lo que les da un aspecto blanco o color carne. Los puntos negros también pueden clasificarse en función de su gravedad y aspecto. Los comedones abiertos, los puntos negros tradicionales, se caracterizan por su color oscuro y su abertura visible en la superficie de la piel. Suelen estar causados por una combinación de exceso de producción de sebo y acumulación de células cutáneas muertas. Los comedones cerrados, aunque no tan llamativos visualmente como los abiertos, siguen siendo una forma común de puntos negros. Estos puntos negros aparecen como pequeñas protuberancias en la piel, a menudo con un aspecto blanquecino o de color carne. Los comedones cerrados se forman cuando se obstruye el folículo piloso, pero a diferencia de los comedones abiertos, no tienen una abertura expuesta. La falta de exposición al aire evita la oxidación, lo que da lugar a su color más claro. Conocer el tipo concreto de punto negro puede ayudar a determinar el tratamiento más eficaz. Los comedones abiertos pueden responder bien a tratamientos tópicos que contengan ingredientes como ácido salicílico o peróxido de benzoilo, que pueden penetrar en el poro y ayudar a desobstruirlo. En cambio, los comedones cerrados pueden requerir intervenciones adicionales, como extracciones profesionales o exfoliaciones químicas, para eliminar eficazmente la obstrucción. También es importante tener en cuenta que los puntos negros pueden aparecer en varias zonas del cuerpo, no sólo en la cara. Las zonas más propensas a la formación de puntos negros son la nariz, la barbilla, la frente y la espalda, ya que estas regiones suelen tener glándulas sebáceas más activas. Sin embargo, los puntos negros también pueden aparecer en el pecho, los hombros e incluso las nalgas. Si identifica y clasifica correctamente los puntos negros, podrá adaptar su rutina de cuidado de la piel y sus opciones de tratamiento en consecuencia. En la siguiente sección analizaremos el impacto de los puntos negros en la salud de la piel y las posibles consecuencias de no tratarlos. Los puntos negros pueden parecer un problema estético menor, pero no hay que subestimar su impacto en la salud de la piel. Dejar los puntos negros sin tratar puede tener varias consecuencias que van más allá de su aspecto. En esta sección, exploraremos las posibles complicaciones y riesgos asociados a los puntos negros, haciendo hincapié en la importancia de tratarlos con prontitud. Una de las principales preocupaciones que suscitan los puntos negros es su capacidad para evolucionar hacia formas más graves de acné. Aunque los puntos negros se consideran un tipo leve de acné, pueden servir como precursores del acné inflamatorio. Cuando el poro obstruido se inflama, pueden aparecer granos o quistes rojos, hinchados y a veces dolorosos. Esta transición de los puntos negros al acné inflamatorio puede dar lugar a problemas cutáneos más importantes y requerir métodos de tratamiento más intensivos. Además de las consecuencias físicas, los puntos negros también pueden tener un impacto psicológico en las personas. La presencia de puntos negros puede causar timidez, lo que conduce a una disminución de la autoestima y la confianza. Muchas personas con puntos negros se sienten obligadas a cubrirlos con maquillaje o a evitar situaciones sociales que podrían llamar la atención sobre su piel. Esta carga emocional pone de relieve la importancia de tratar los puntos negros no sólo para el bienestar físico, sino también para el bienestar mental y emocional. Además, dejar los puntos negros sin tratar puede provocar complicaciones, como infecciones cutáneas. Cuando el folículo piloso está bloqueado por un punto negro, se crea un entorno favorable para el crecimiento de bacterias. Esto puede dar lugar a la formación de pústulas o incluso a infecciones más graves, que requieren intervención médica. Además, la inflamación crónica causada por puntos negros no tratados puede provocar daños en la piel a largo plazo, como cicatrices e hiperpigmentación. Es importante reconocer que la piel de cada persona es única, y los efectos de los puntos negros pueden variar de una persona a otra. Mientras que algunos individuos pueden experimentar consecuencias mínimas, otros pueden sufrir complicaciones más graves. Siempre es aconsejable tratar los puntos negros con prontitud para minimizar los posibles riesgos y garantizar una salud óptima de la piel. En la siguiente sección, analizaremos las medidas preventivas y las opciones de tratamiento para controlar y mitigar eficazmente el impacto de los puntos negros. Si adopta un enfoque proactivo, podrá mantener una piel sana y clara, al tiempo que minimiza las posibles complicaciones asociadas a los puntos negros. Siempre es mejor prevenir que curar, y esto es cierto cuando se trata de controlar los puntos negros. En esta sección, exploraremos varias medidas preventivas y opciones de tratamiento para abordar y minimizar eficazmente la aparición de puntos negros. 1.Rutina diaria de cuidado de la piel: Establecer una rutina de cuidado de la piel constante es esencial para prevenir los puntos negros. Esta rutina debe incluir una limpieza suave para eliminar el exceso de grasa, la suciedad y las células muertas de la piel que pueden contribuir a la formación de puntos negros. Utilice un limpiador suave adecuado para su tipo de piel y evite los exfoliantes fuertes que pueden irritar la piel y exacerbar los puntos negros. 2.Exfoliación: Una exfoliación regular puede ayudar a eliminar las células muertas de la piel y prevenir la acumulación que da lugar a los puntos negros. Elige un exfoliante suave con ingredientes como el ácido salicílico o los alfahidroxiácidos (AHA) para desobstruir los poros y favorecer la renovación celular. Sin embargo, tenga cuidado de no exfoliar en exceso, ya que esto puede causar irritación e inflamación de la piel. 3.Productos no comedogénicos: Cuando elija productos cosméticos y para el cuidado de la piel, opte por fórmulas no comedogénicas o libres de aceites. Estos productos están diseñados específicamente para no obstruir los poros y pueden ayudar a prevenir la formación de puntos negros. Busque etiquetas que indiquen que el producto es no comedogénico y evite los productos pesados y grasos que pueden contribuir a obstruir los poros. 4.Control del aceite: Controlar el exceso de producción de grasa es crucial para prevenir los puntos negros. Los papeles secantes pueden ser útiles a lo largo del día para eliminar el exceso de grasa sin alterar el maquillaje. Además, el uso de productos que absorben la grasa o matificantes, como imprimadores o polvos, puede ayudar a controlar los brillos y minimizar la acumulación de grasa. 5.Tratamientos tópicos: Las cremas, geles y sueros de venta sin receta formulados con ingredientes como el ácido salicílico, el peróxido de benzoilo o los retinoides pueden ser eficaces para tratar y prevenir los puntos negros. Estos ingredientes actúan exfoliando la piel, reduciendo la producción de grasa y favoreciendo la renovación celular. Sin embargo, es importante seguir las instrucciones y evitar un uso excesivo, ya que estos productos pueden provocar sequedad o irritación. 6.Tratamientos profesionales: En los casos más graves o cuando los remedios caseros no dan resultados suficientes, puede ser necesario recurrir a tratamientos profesionales. Los dermatólogos o esteticistas pueden realizar extracciones para eliminar físicamente los puntos negros utilizando herramientas especializadas. Los peelings químicos o la microdermoabrasión también pueden ayudar a exfoliar la piel y mejorar su textura y tono. 7.Modificaciones del estilo de vida: Ciertos factores del estilo de vida pueden contribuir a la formación de puntos negros. Hacer cambios como adoptar una dieta equilibrada, controlar los niveles de estrés y evitar fumar puede repercutir positivamente en la salud de la piel. Una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales, junto con beber mucha agua, puede ayudar a promover una piel sana desde dentro. Es importante tener en cuenta que el tratamiento de los puntos negros requiere constancia y paciencia. Los resultados pueden no ser inmediatos, y puede llevar tiempo encontrar la combinación adecuada de productos y tratamientos que funcionen para su piel. Si tiene puntos negros persistentes o severos, es aconsejable que pida consejo profesional a un dermatólogo o especialista en el cuidado de la piel. Si incorpora estas medidas preventivas y opciones de tratamiento a su rutina de cuidado de la piel, podrá tratar eficazmente los puntos negros y mantener un cutis claro y sano. En la siguiente sección, abordaremos algunas de las preguntas más frecuentes sobre los puntos negros, proporcionando más información y aclaraciones sobre las preocupaciones más comunes. Los puntos negros pueden plantear muchas preguntas e inquietudes a quienes se enfrentan a ellos. En esta sección, abordaremos algunas de las preguntas más frecuentes sobre los puntos negros, proporcionando información y aclaraciones sobre las preocupaciones más comunes. 1.¿Se pueden exprimir o reventar los puntos negros? Aunque puede resultar tentador apretar o reventar un punto negro, en general no es recomendable. Exprimir o reventar un punto negro puede provocar daños en la piel, inflamación e incluso infección. Si siente la necesidad de tratar un punto negro, lo mejor es consultar a un profesional que pueda realizar extracciones de forma segura utilizando herramientas y técnicas estériles. 2.¿Es posible evitar por completo los puntos negros? Aunque no sea posible evitar los puntos negros por completo, la adopción de medidas preventivas y el mantenimiento de una rutina de cuidado de la piel constante pueden reducir significativamente su aparición. Factores como la genética y los cambios hormonales pueden influir en la formación de puntos negros, pero si controlas la producción de grasa, te exfolias con regularidad y utilizas productos no comedogénicos, puedes minimizar su impacto en tu piel. 3.¿Los puntos negros desaparecen de forma natural con el tiempo? Los puntos negros pueden persistir si no se tratan, pero también pueden desaparecer por sí solos con el tiempo. Sin embargo, el plazo para su desaparición puede variar de una persona a otra. Aplicando prácticas de cuidado de la piel adecuadas y utilizando tratamientos específicos, puedes acelerar el proceso de eliminación de los puntos negros y minimizar su duración. 4.¿Pueden causar puntos negros determinados medicamentos o afecciones médicas? Sí, ciertos medicamentos y afecciones médicas pueden contribuir a la formación de puntos negros. Los medicamentos que contienen hormonas, como los corticosteroides o las píldoras anticonceptivas, pueden afectar a los niveles hormonales y aumentar la producción de sebo, lo que puede provocar la aparición de puntos negros. Además, enfermedades como el síndrome de ovario poliquístico (SOP) pueden alterar el equilibrio hormonal y contribuir a la formación de puntos negros. 5.¿Cuánto tiempo se tarda en ver los resultados de los tratamientos contra los puntos negros? El plazo para ver los resultados de los tratamientos de los puntos negros puede variar en función del método de tratamiento, la gravedad de los puntos negros y factores individuales. Los tratamientos tópicos pueden tardar varias semanas en mostrar mejoras apreciables, mientras que los tratamientos profesionales, como las extracciones o los peelings químicos, pueden dar resultados más rápidos. La constancia y la paciencia son fundamentales en el tratamiento de los puntos negros, que puede requerir un mantenimiento continuo para evitar su reaparición. Al abordar estas preguntas frecuentes, esperamos aportar más claridad y orientación sobre el tema de los puntos negros. Recuerde que la piel de cada persona es única y que lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Si tiene dudas específicas o problemas persistentes con los puntos negros, lo mejor es que consulte a un dermatólogo o profesional del cuidado de la piel para obtener asesoramiento personalizado. En la sección final, recapitularemos los puntos clave tratados a lo largo de la entrada del blog, haciendo hincapié en la importancia de mantener una rutina de cuidado de la piel constante y de buscar orientación profesional cuando sea necesario. En esta guía exhaustiva, hemos explorado el mundo de los puntos negros para comprender mejor qué son y cómo afectan a la salud y el aspecto de nuestra piel. Hemos aprendido que los puntos negros se forman debido a la sobreproducción de sebo y a la acumulación de células cutáneas muertas, principalmente en zonas ricas en glándulas sebáceas. Pueden variar en gravedad y aspecto, desde comedones abiertos (puntos negros tradicionales) a comedones cerrados (protuberancias bajo la piel). Es crucial tratar los puntos negros con prontitud, ya que dejarlos sin tratar puede dar lugar a formas más graves de acné, como el acné inflamatorio. Además, los puntos negros pueden tener un impacto psicológico negativo, afectando a la autoestima y la confianza. Existen complicaciones potenciales asociadas a los puntos negros, como infecciones cutáneas y lesiones cutáneas a largo plazo. La prevención y el tratamiento son fundamentales para controlar eficazmente los puntos negros. Establecer una rutina diaria de cuidado de la piel que incluya una limpieza suave, exfoliación y el uso de productos no comedogénicos puede ayudar a prevenir la formación de puntos negros. Además, pueden emplearse tratamientos tópicos, intervenciones profesionales y modificaciones del estilo de vida para tratar los puntos negros existentes y minimizar su aparición. Aunque no sea posible evitar por completo los puntos negros, un esfuerzo constante en el mantenimiento del cuidado de la piel y la adopción de medidas preventivas pueden reducir significativamente su impacto. Es importante comprender que los resultados pueden tardar un tiempo y que las experiencias individuales pueden variar. Si los puntos negros son persistentes o graves, se recomienda consultar a un dermatólogo o a un especialista en el cuidado de la piel. Recuerde que la salud de su piel es un reflejo de su bienestar general. Si adoptas un enfoque proactivo en el cuidado de la piel y tratas los puntos negros con prontitud, podrás conseguir un cutis claro y sano. Aprovecha los conocimientos adquiridos en esta guía y toma decisiones informadas sobre el cuidado de tu piel. Existe un sinfín de aspectos relacionados con la piel y sobre todo con su apariencia, desde las pieles con acné, las que presentan arrugas, manchas blancas o incluso rosácea; afecciones que han hecho en los últimos años, entre otras cosas, incrementar notablemente la demanda y por consiguiente la oferta de tratamientos antiedad y productos específicos que ayudan a lucir una piel brillante, limpia, tersa, nutrida e hidratada. De hecho, en la actualidad podemos encontrar múltiples soluciones para tratar dichas afecciones. Sin embargo, existe un problema que sufre nuestra piel y que hace que ésta no se vea del todo limpia: la presencia de los puntos negros. ¿Sabemos qué son y cómo se originan? ¿Conocemos cuáles son los tratamientos más efectivos para combatirlos? Paz Torralba, directora de los centros de belleza The Beauty Concept nos cuenta que se trata de "comedones abiertos donde entra y se acumula suciedad" y nos da las claves para combatirlos de forma eficaz.¿Por qué aparecen los puntos negros?Los puntos negros, por lo general, aparecen en el cutis como consecuencia de la obstrucción de los poros, lo que imposibilita el drenaje de la glándula sebácea. Ya sea por factores como la polución, el uso continuo y poco adecuado de algunos productos cosméticos o por las hormonas, entre otras cuestiones, nuestra piel se expone diariamente a numerosos factores que contribuyen a la acumulación de secreciones. Asimismo, el tipo de piel y las dudas acerca de cómo se cuidan pueden favorecer la formación de los puntos negros.Existen ciertas claves que ayudan a mantener la piel limpia e hidratada, lo que hará que sea menos propensa a la acumulación de la suciedad y, por tanto, la aparición de los puntos negros será menor. Pero, además de productos específicos para limpiar y mantener la piel hidratada y nutrida, existe una amplia variedad de tratamientos que ayudan a combatir los puntos negros y que, asimismo, hacen que la piel sea menos propensa a generarlos: "Lo que la piel necesita son productos que la preparen y la dispongan para facilitar la extracción. Por ejemplo, un peeling que la prepare para debilitar ese punto negro o la acumulación de grasa. De igual manera, la exfoliación es extremadamente importante como paso previo", indica Torralba.¿Cuáles son los mejores tratamientos para combatir los puntos negros?Sin embargo, existen otros tratamientos que ayudan a combatir la aparición de los puntos negros y que asimismo ayudan a prevenirlos. Desde The Beauty Concept nos cuentan cómo la tecnología facial DermaClear –uno de sus tratamientos más exclusivos además de eficaces– ayuda a combatir y prevenir la aparición de los puntos negros. "Todos los procesos de limpieza de la piel son necesarios. Por ejemplo, Dermaclear es fabuloso porque succiona a la vez que trata; o peelings que realizan un efecto pulido profundo de la piel a la vez que la oxigenan", cuentan desde el centro. Pero también existen otros tratamientos como las oxigenaciones profundas manuales que ayudan a que la piel respire permitiendo la extracción. Los tratamientos más eficaces para prevenir la aparición de puntos negros Para ayudarte a que tu piel luzca siempre perfecta, hemos preparado una selección de productos que eliminarán las impurezas y devolverán a tu piel el brillo que necesita. Toma nota y escoge el producto que mejor se adapte a ti, a tu tipo de piel y a sus necesidades.Sesderma C-Vit Liposomal SerumAhora 35% de descuentoCrédito: Sesderma Se trata de un tratamiento intensivo cuya fórmula contiene vitamina C para actuar como antioxidante. Devuelve a la piel su brillo al tiempo que unifica el tono y previene el fotoenvejecimiento. Sin duda, el tratamiento facial perfecto para conseguir una piel más firme, elástica, hidratada y protegida. Origins Clear ImprovementCrédito: OriginsEsta mascarilla facial elaborada a partir de carbon activo y arcilla blanca, limpia y purifica la piel en profundidad. Su fórmula contiene la combinación de aceites esenciales naturales de clavo, romero y menta verde, lo que hace que sea una mascarilla ideal para pieles mixtas o pieles grasa. Lierac Sebologie Doble Concentrado ImperfeccionesAhora 11% de descuentoCrédito: LieracEl tratamiento Sebologie de la firma cosmética Lierac actúa como tratamiento específico e intensivo corrigiendo las imperfecciones instaladas, reduciendo la hiperseborrea y alisando la textura de la piel. Desde la firma cosmética sugieren utilizarlo como limpiador diario para apreciar sus beneficios.Acnemy ZITPROOF® NOSECrédito: AcnemySon de fácil aplicación, realizan una limpieza profunda y eliminan las impurezas y el exceso de sebo gracias al ácido salicílico. Indicadas para la zona de la nariz, los parches de Acnemy absorben, disuelven y eliminan las impurezas y las células muertas consiguiendo una piel más limpia y suave. Probablemente no hay nadie en el mundo que no haya sido víctima de los puntos negros —uno de los problemas cutáneos más temidos— en algún momento de su vida. Pero no temas, hemos reunido todo lo que necesitas saber para combatirlos, desde los tratamientos que debes probar hasta los ingredientes para el cuidado de la piel que debes utilizar.¿Qué son los puntos negros?Los puntos negros son poros que se han obstruido con piel muerta y un cutis con características oleosas. ‘Punto negro es el término laico para designar las espinillas abiertas’, explica la doctora Mary Sommerlad. ‘Se trata de un folículo piloso o un poro que está lleno de queratina, sebo y suciedad del entorno; el oxígeno del aire oxida el sebo de color crema y lo vuelve negro, de ahí el término’. En comparación, los puntos blancos siguen estando cubiertos por la piel, por lo que siguen siendo blancos. Cualquiera puede tener puntos negros, pero suelen aparecer en zonas donde los poros son más grandes, como la nariz, la mandíbula y la frente.Al igual que cualquier otro tipo de punto, los puntos negros se deben en gran medida a la acumulación de grasa, piel muerta y suciedad. La facialista clínica y experta en la piel, Kate Kerr, declaró a Vogue: ‘Puede estar causada por varios factores: la producción excesiva de grasa, por ejemplo, que está relacionada con nuestras hormonas. El estrés, que puede alterar aún más nuestro equilibrio hormonal, y quizás el uso de productos cosméticos, como aceites y cremas hidratantes ricas, que en realidad hacen más daño que bien y bloquean los poros’. Tener poros genéticamente más grandes o un cutis muy graso también puede complicar aún más las cosas, junto con los desequilibrios hormonales antes mencionados que pueden hacer que la producción de sebo se dispare.Cómo eliminar los puntos negrosLa vieja pregunta: ¿Qué podemos hacer para eliminar los puntos negros? Kerr afirma que lo primero que hay que hacer es buscar la raíz del problema, en lugar de limitarse a los síntomas. ‘Cualquier tipo de obstrucción es el resultado de una producción excesiva de grasa y de que las células de nuestra piel no se desprenden de forma eficaz, lo que provoca una acumulación de residuos dentro de los poros’, explica Kerr. Cualquier impedimento a este desprendimiento natural de la piel puede ser un obstáculo para una piel limpia.Piel limpia y saludable. Getty Images.De hecho, hay muchas cosas que pueden interactuar con la renovación celular, como las cremas y aceites espesos que obstruyen los poros y tienden a ‘asentarse’ en la piel. ‘Busque productos que estén etiquetados como libres de aceites o no comedogénicos’, sugiere la doctora Anjali Mahto. ‘Aunque no es una garantía de que estas fórmulas no provoquen puntos negros, son mejores que un producto que no lleve la etiqueta’.La clave es aprovechar los ingredientes y las fórmulas que pueden ayudar a los procesos de la piel: ‘El retinol ayuda a mejorar la renovación natural de las células, lo que contribuye a evitar la acumulación que provoca la obstrucción de los poros’, dice la facialista Shani Darden. ‘El ácido salicílico es también otro gran ingrediente para incorporar, ya que penetra profundamente en los poros para disolver la congestión en su origen, lo que ayudará a prevenir los puntos negros, así como los brotes’.La doctora Sommerlad también aconseja buscar limpiadores con aclarado que contengan peróxido de benzoilo o ácido salicílico, aunque advierte que no hay que poner demasiados activos diferentes a la vez para evitar que la piel se irrite. La exfoliación química es fundamental (el ácido salicílico es uno de los exfoliantes químicos que se pueden probar), y debe realizarse con regularidad para mantener a raya la congestión; Sommerlad también dice que el ácido azelaico puede ayudar si también se experimenta híperpigmentación.‘Yo aconsejaría no utilizar exfoliantes físicos fuertes que puedan dañar la piel’, añade el Dr. Mahto. ‘Tenemos tendencia a ser demasiado enérgicos con los exfoliantes y los dispositivos mecánicos cuando intentamos eliminar los puntos negros, así que optar por un agente exfoliante químico para eliminar la capa superior de células cutáneas muertas puede ser mejor’. En la clínica, las exfoliaciones químicas pueden ser realmente útiles, ya que implican la aplicación de una solución química (ya sea salicílica o glicólica) en porcentajes más elevados que los que se pueden comprar sin receta.Tratamiento facial con retinol, de Shani Darden. Cortesía de Shani DardenMascarilla para puntos negros, de Dermalogica. Cortesía de DermalogicaSuero nocturno, de Honest Beauty. Cortesía de Honest BeautyAceite facial de Ren Skincare. Cortesía de Ren SkincareTratamiento facial de Elizabeth Arden. Cortesía de Elizabeth ArdenEn cuanto a lo que hay que hacer mientras tanto...¿Se puede exprimir los puntos negros?Una vez que hayas establecido una rutina de cuidado de la piel específica, deshacerte de los puntos negros requiere una extracción. Este proceso, que es mejor dejar en manos de los expertos, los elimina físicamente de la piel. ‘No recomiendo que lo hagas tú misma en casa: el riesgo de que queden cicatrices y de que se produzca una inflamación profunda en la piel es muy alto’, dice el Dr. Mahto. Las tiras de poros también pueden ayudar temporalmente, pero deben ser evitadas por las personas con piel sensible.¿Funcionan los aspiradores de puntos negros?La respuesta de todos los expertos con los que habló Vogue, fue unánimemente no. ‘Yo evitaría por completo los aspiradores de puntos negros, porque el riesgo de que se produzcan hematomas, roturas en la piel y cambios en la pigmentación es demasiado alto para que yo lo recomiende’, dice la doctora Sommerlad. ‘Creo que los tratamientos de venta libre son más seguros y, si tienes problemas, acude a un dermatólogo’. En cambio, Darden aconseja seguir con tratamientos más suaves y centrarse en la aplicación constante del producto.¿Cómo puedo eliminar los puntos negros de la nariz?Si quieres deshacerte de ellos rápidamente, la mejor solución es un tratamiento facial con un profesional experto. Como ya se ha dicho, la extracción en casa es difícil y para hacerla a fondo, de forma rápida y segura, es importante acudir a un profesional. Si dominas la técnica, asegúrate de que las eliminas después de una ducha caliente o después del vapor.Qué hacer con los puntos negros de la espaldaDado que el acné corporal es ahora más común, los puntos negros de la espalda también están presentes. ¿Cómo se combaten? Pues con el mismo proceso que en la cara, pero en una zona más difícil de alcanzar. A Darden le encanta el exfoliante corporal Alpha Beta del Dr. Dennis Gross, que combina AHA y BHA para minimizar los poros obstruidos y el exceso de grasa. ‘Evita llevar ropa ajustada en la zona, ya que las condiciones de humedad pueden exacerbar los puntos negros. Utiliza un jabón corporal que contenga ácido salicílico, asegurándote de que lo dejas actuar durante al menos dos minutos antes de enjuagarlo’, dice la Dra. Sommerlad. Si los puntos negros son un problema, asegúrate de ducharte y cambiarte de ropa después de ir al gimnasio.Tónico corporal, de Murad. Cortesía de MuradExfoliante corporal, de Dr. Dennis Gross. Cortesía de Dr Dennis GrossLa clave es el mantenimiento. ‘Siempre recomiendo hacerse un tratamiento facial una vez por ciclo de la piel, es decir, cada cuatro o seis semanas’, explica Kerr. ‘Las personas propensas al acné o a los brotes deberían reservar una cita en torno a la época de la ovulación, es decir, a mitad del ciclo, para intentar cortar de raíz cualquier brote hormonal’. Por supuesto, un facialista que te diga que te hagas tratamientos faciales con regularidad puede parecer obvio, pero como señala Kerr: ‘Los tratamientos faciales profesionales ayudan a estimular la renovación celular y se centran en gran medida en la extracción de los comedones [poros obstruidos]. Recuerda, ¡no puedes tener una mancha si no tienes una espinilla primero! Ayudan a crear una pizarra limpia para que puedas mantenerla en casa’.Si no es así, elimina de tu rutina cualquier crema excesivamente rica por el momento y comprueba cómo responde tu piel, y asegúrate de realizar una exfoliación regular, así como una limpieza rápida después del ejercicio. Puede que una textura de sérum sea suficiente hidratación por el momento: según Kerr, ‘un ácido hialurónico resistente es menos pesado que las cremas hidratantes tradicionales, y es más que suficiente para hidratar la piel de forma eficaz’. Este artículo fue publicado originalmente en Vogue UK, www.vogue.co.uk Los puntos negros, también conocidos como «comedones abiertos», son pequeñas obstrucciones de sebo situadas bajo la piel. El poro está abierto y el extremo de la obstrucción se vuelve negro debido a la oxidación, por lo que se denomina «punto negro». Se trata de un tipo de acné no inflamatorio que puede aparecer a cualquier edad y suele ir acompañado de comedones cerrados (también conocidos como «puntos blancos»).Los puntos negros no son dolorosos ni peligrosos: son sobre todo una preocupación estética porque aparecen principalmente en el rostro. ¿Punto negro o filamento sebáceo? Ten cuidado de no confundir los puntos negros con los filamentos sebáceos. Aunque se parecen por su aspecto, son dos cosas completamente distintas: Un punto negro es un comedón, es decir, una lesión de acné. Es cuando un poro se obstruye y se llena de sebo e impurezas. Un filamento sebáceo es el canal que transporta el sebo a la piel para hidratarla. Su punta a veces se ennegrece cuando entra en contacto con el oxígeno. No se trata de una imperfección, sino de una función normal de la piel.Para diferenciarlos, fíjate bien en tu piel: los puntos negros están en la superficie y tienen un color muy oscuro, mientras que los filamentos sebáceos están incrustados en más profundidad bajo la piel y suelen tener un aspecto más grisáceo. Los poros negros, conocidos comúnmente como puntos negros o comedones, son un síntoma leve de acné y se puede manifestar en la piel con facilidad. Se producen debido a una obstrucción en los poros por el exceso de sebo el cutis, las partículas de polución, el maquillaje o los residuos de otros productos que no se han limpiado adecuadamente. Las pieles grasas son las que tienen mayor tendencia a tener los poros obstruidos porque son las que producen más sebo. Esta sustancia es generada por la piel de forma natural y es muy beneficiosa porque se encarga de lubricar al cutis para impedir la pérdida de agua y que las bacterias accedan a la epidermis. No obstante, cuando se produce en exceso, puede llegar a obstruir los poros, causando problemas de piel como los puntos negros y el acné. Es muy habitual tener algún poro negro y son sencillos de identificar. Se trata de puntos de color muy oscuro con un pequeño relieve. Se ponen de color negro porque el sebo al entrar en contacto con el oxígeno se vuelve de ese color. No se inflaman ni tampoco duele al tocarlos como sí ocurre con los granos. Se dan con mucha frecuencia en la cara porque es la zona más expuesta a la polución y tiene una alta concentración de glándulas sebáceas en comparación con otras partes del cuerpo. No obstante, pueden salir también en zonas como la espalda, el pecho, el cuello, los hombros o los brazos. ¿Por qué aparecen los puntos negros en la piel? Es usual observar pieles con poros negros y es muy común ver a personas nerviosas porque les han salido puntos negros en la barbilla o en otras zonas más aisladas donde destacan visualmente. Es en ese momento cuando cogen consciencia de la situación, pero no saben cómo reducir su aparición. Es importante entender que, si no limpias la piel, las células muertas, la suciedad y el sebo se acumulan en los poros, obstruyéndolos y haciendo que con el tiempo se vuelvan de color negro al entrar en contacto con el aire. Además de la polución, otros factores que incrementan la aparición de puntos negros son la deshidratación, que ayuda a la dilatación del poro. Por lo tanto, lo primero para poder erradicar la proliferación de puntos negros es acudir a un centro de estética para recibir un tratamiento para limpiar los poros de la nariz y otras zonas donde se acumula el sebo. De esta forma, estás limpiando tu piel y dejándola perfecta para iniciar de manera autónoma la rutina de cuidados en casa. Rutina de cuidados para eliminar y prevenir los puntos negros Hemos comentado al principio que los poros negros aparecen con mucha facilidad, pero además, son difíciles de tratar si no sigues una rutina diaria de cuidados. Al fin y al cabo, son obstrucciones por acumulación de sebo, suciedad y células muertas, por lo que requiere de una limpieza constante. Rutina de día para poros negros La rutina de día es importante para quitarse los puntos negros porque durante la noche también se acumula sebo y es importante quitar los restos por la mañana. Así tu piel podrá afrontar el día sin problemas. Presta atención a los siguientes pasos: Limpiador Control Imperfecciones de CeraVe: Gracias a su textura ligera, puedes extender este producto por todo el rostro con facilidad, además, tiene un acabado transparente. Está elaborado para retirar el exceso de grasa de la superficie de la piel sin restar hidratación. Está indicado como tratamiento de limpieza anti-imperfecciones, pues cuenta con ácido salicílico para reducir la apariencia de los poros negros y prevenir su aparición. Ha sido desarrollado con arcilla purificadora que tiene la finalidad de absorber el exceso de grasa y reducir los poros obstruidos. También cuenta con niacinamida para calmar la piel y ceramidas esenciales (1, 3, 6-II) para hidratar y recuperar la barrera protectora de la piel. Es perfecto para todo tipo de pieles porque no tiene perfume ni parabenos, además, no es comedogénico y tiene pH neutro. Para aplicarlo correctamente, tienes que mojar el rostro y extenderlo hasta hacer espuma, masajeando la cara, pero evitando los ojos. Acto seguido, aclara con abundante agua. Loción Hidratante de Rostro SPF50 de CeraVe: Esta crema hidratante está elaborada con ceramidas esenciales (1, 3, 6-II) para reparar la barrera natural de la piel junto con niacinamida para ayudar a calmar y purificar la piel. Además, cuenta con protección UVA/UVB para mantener la piel sana incluso cuando se expone a los rayos solares. Está elaborado para todo tipo de pieles, ya que no es comedogénico, no tiene perfume y tampoco textura grasa. Estos productos pueden causar sensibilidad en la piel, por ello se recomienda siempre aplicar un protector solar durante el día. Rutina de noche para tratar poros negros Antes de irte a dormir, conviene que lleves a cabo la siguiente rutina para limpiar los restos de suciedad y sebo que se acumulan durante todo el día. Utilizar el Limpiador Control Imperfecciones de CeraVe de nuevo. Serum Anti-Imperfecciones con Retinol de CeraVe: Este sérum con textura de gel suave y sin sensación grasa, está indicado para pieles que quieren recuperar su tono uniforme. Este producto minimiza los poros y ayuda a disminuir la apariencia de las marcas post-imperfecciones. Está formado por retinol, tres ceramidas esenciales (1, 3, 6-II) que se encuentran de manera natural en la piel y constituyen el 50 % de los lípidos de la barrera cutánea. Está elaborado sin perfume y parabenos, pero además, no es comedogénico. Aplícalo de forma homogénea sobre la cara, evitando el contacto con los ojos y los labios. Gel Control Imperfecciones de CeraVe: Este gel está desarrollado con ácido salicílico, beta-hidroxiácido, niacinamida y alfahidroxiácidos para eliminar el acné, prevenir nuevos brotes, calmar la epidermis y suavizar la piel. Además, tiene la función de minimizar los poros para prevenir los puntos negros y está formulado con ácido hialurónico y ceramidas esenciales (1, 3, 6-II) para mantener la humedad de la piel. Es apto para todos los tipos de piel porque está hecho sin parabenos, sin alcoholes secantes y sin perfume, evitando la irritación. Para aplicarlo, tienes que aclarar la piel y acto seguido, cubrir el área afectada con una capa fina. Esta rutina de cuidados es perfecta para sacarse los puntos negros. Permite a tu piel mantenerse limpia de la polución diaria y regula el exceso de sebo. Mantener una piel sana requiere esfuerzo, pero es muy satisfactorio al conseguir una piel realmente sana y con una apariencia suave. Los puntos negros en la cara son algo muy habitual, ¡combátelos con una rutina eficiente! Los puntos negros son como los autobuses. En el momento en que uno desaparece a la distancia, llegan otros tres a la vez. De hecho, junto con los granos, los poros visibles y la pigmentación, son una de las mayores molestias en la belleza.Si llevas años luchando contra ellos, es posible que no hayas llegado a la raíz de la causa. Incluso puede que estés utilizando productos que agravan el problema. Y con los mitos que indican limpiar más fuerte y más seguido, es difícil saber qué es qué.Así que hemos recurrido a la ayuda de la Dra. Anjali Mahto, una de las mejores dermatólogas, para que nos explique por qué aparecen los puntos negros y, sobre todo, cómo eliminarlos. A continuación, te lo explicamos todo.¿Qué son los puntos negros y por qué aparecen?Los puntos negros son un problema común que vemos todo el año. Durante el invierno, la piel puede perder sus lípidos naturales y volverse seca e irritada. Para compensar, se produce un exceso de grasa, lo que también puede provocar brotes. Durante los meses más cálidos, la piel tiende a volverse más grasa y, como resultado, la acumulación puede conducir a la obstrucción de los folículos pilosos, lo que resulta en puntos negros.Las células muertas de la piel (las que se desprenden de forma natural durante el ciclo cutáneo) pueden quedar atrapadas y alojadas en los folículos, provocando tapones que dan lugar a los puntos negros. Además, los productos que utilizamos habitualmente: bases de maquillaje, correctores, cremas faciales ultra ricas, etc., pueden acumularse en los poros y mezclarse con la grasa, lo que provoca congestión.Sin embargo, un mito es que los puntos negros son negros porque están llenos de suciedad: ‘La razón por la que los puntos negros parecen negros es porque todos los aceites que contienen se oxidan. No es la suciedad la que es negra, sino el aceite oxidado’, explica la doctora Anjali Mahto.La nariz suele ser la zona más propensa a los puntos negros, ya que tiene muchos folículos pilosos y produce más grasa que otras partes de la cara. Además, la nariz tiene hendiduras, mientras que otras partes de la cara son más planas.La rutina de cuidado de la piel que debes seguir‘Hay muchas formas de eliminar los puntos negros, pero el problema subyacente es el exceso de grasa que se produce’, dice la doctora Anjali, ‘así que, independientemente del tratamiento que se aplique, los puntos negros volverán a aparecer de forma natural cada 20 o 40 días’, lo que significa que la constancia es la clave para controlar el problema y que ningún tratamiento puede eliminarlos para siempre.La exfoliación debe formar parte de tu rutina habitual (la piel de cada persona es diferente, pero dos veces a la semana es un buen punto de partida): ‘La exfoliación elimina la capa superior de células muertas de la piel. De este modo, se evita que todo, incluidas las células viejas de la piel, la suciedad y el maquillaje, se bloquee dentro de esa capa superior de los poros’, dice Anjali.