

Consejos para evitar la aparición de acné hormonal

Las mujeres pasamos de media cerca de 3.000 días menstruando. Sucede durante unos 40 años y una vez vez cada mes. El período forma parte del día a a día de la mujer, pero este trae consigo una serie de efectos bastantes visibles. El acné hormonal es uno de los tantos síntomas que una mujer puede desarrollar cuando se encuentra menstruando. Este tipo de espinillas afecta a cualquier mujer hasta la llegada de la menopausia.

Granitos con los que las mujeres tienen que vivir una y otra vez. La farmacéutica, Belén Acero, expone de dónde viene este tipo de acné hasta como se puede limitar su aparición.

Varios días antes del inicio de la menstruación, es cuando se suelen presentar estas imperfecciones en la cara o espalda. El acné sale porque el organismo, en ese momento, vive una mezcla de cambios hormonales. Es muy común que al pensar en ellos se les relacione con la etapa de la pubertad, en la que los adolescentes viven una serie de cambios en las hormonas. Pero las mujeres adultas también pueden experimentarlos. “Esto se llama **acné hormonal**, que es particularmente común en mujeres que menstrúan entre los 25 y los 40 años, entre unos días y una semana antes de la llegada del período. Sin embargo, cualquier período muy propenso a las variaciones hormonales puede verse afectado, como el embarazo, la perimenopausia o la menopausia. Los niveles hormonales influyen en la producción de sebo por parte de las glándulas sebáceas, directamente relacionado con la llegada de granitos de quistes y comedones antes de la menstruación”, explica la farmacéutica

Con información de estetic.es