

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
USFQ**

Colegio de Ciencias de la Salud

**Propuesta educativa para el manejo del acné vulgar en
adolescentes, a través de hábitos saludables**

Eymi Juliette Enríquez Pérez

Nutrición y Dietética

Trabajo de integración curricular presentado como requisito para la
obtención del título de “Licenciado en Nutrición y Dietética”

Quito, 10 de mayo de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

USFQ

Colegio de Ciencias de la Salud

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN DE CARRERA**

**Propuesta educativa para el manejo del acné vulgar en adolescentes, a
través de hábitos saludables**

Eymi Juliette Enríquez Pérez

Mónica Villar, MSc Nutrición

Quito, 10 de mayo de 2024

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Eymi Juliette Enríquez Pérez

Código: 00214063

Cédula de identidad: 1719769141

Lugar y fecha: Quito, 10 de mayo de 2024

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

La propuesta educativa que recoge este documento, ofrece a los adolescentes conocimientos y acciones para prevenir y controlar el acné vulgar, a través de la aplicación de hábitos saludables cotidianos que beneficien su estilo de vida y favorezcan su bienestar tanto físico como emocional.

Al ser el acné una patología dermatológica que genera inflamación por la presencia de pápulas y pústulas que lesionan la piel (lesiones más comunes), especialmente de la cara, provocando cicatrices permanentes que afectan, además, la autoestima de quien lo padece.

Si bien es cierto, actualmente existen tratamientos Dermatológicos y Estéticos que mejoran esta condición. Sin embargo, la prevención minimiza la aparición de esta enfermedad, por tanto, se propone el manejo nutricional y hábitos saludables para el acné dirigidos a adolescentes, mediante videos educativos en formato de reels que se pueden visualizar desde plataformas como Instagram y Tik tok, las favoritas y las más utilizadas por este grupo etario.

Se elabora el contenido didáctico de nueve videos que incluye: errores comunes en el cuidado de la piel (skin care diario), desmitificando creencias sobre el acné, rutina sobre el cuidado de la piel, alimentación adecuada en el adolescente, dieta mediterránea, ejercicio y piel, importancia del sueño y manejo del estrés.

Este trabajo promueve el impacto que tiene la educación a través de entornos digitales, especialmente audiovisuales, como medio de motivación y aprendizajes para mejorar los hábitos y llevar un estilo de vida saludable.

Palabras clave: acné, adolescente, prevención, hábitos saludables, manejo nutricional, educomunicación.

ABSTRACT

The educational proposal contained in this document offers adolescents knowledge and actions to prevent and control acne vulgaris, through the application of healthy daily habits that benefit their lifestyle and promote their physical and emotional well-being.

Acne is a dermatological pathology that generates inflammation due to the presence of papules and pustules that injure the skin (most common lesions), especially on the face, causing permanent scars that also affect the self-esteem of the sufferer.

Although it is true, there are currently Dermatological and Aesthetic treatments that improve this condition. However, prevention minimizes the appearance of this disease, which is why we propose nutritional management for acne along with healthy habits aimed at adolescents, through educational videos in reel format that can be viewed from platforms such as Instagram and TikTok, the favorite and most used by this age group.

The didactic content of nine videos is elaborated, including: common mistakes in skin care (daily skin care), demystifying beliefs about acne, skin care routine, proper nutrition in adolescents, Mediterranean diet, exercise and skin, importance of sleep and stress management.

This work promotes the impact of education through digital environments, especially audiovisuals, as a means of motivation and learning to improve habits and lead a healthy lifestyle.

Key words: acne, adolescent, prevention, healthy habits, nutritional management, educommunication.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	11
ANTECEDENTES	12
JUSTIFICACIÓN	14
OBJETIVOS	17
Objetivo general:	17
Objetivos específicos:	17
METODOLOGÍA	17
Revisión de la bibliografía	18
Elaboración del programa educativo	18
MARCO TEÓRICO	19
1. Acné	19
1.1. Definición.....	19
1.2. Fisiopatología	20
1.3. Zona del cuerpo con más representación diagnóstica (rostro)	21
1.4. Clasificación y manifestaciones clínicas.....	21
2. Complicaciones	22
2.1. Consecuencias de no tratar la alteración a temprana edad.	22
3. Prevalencia del Acné	23
3.1. En el mundo	23
3.2. En Ecuador	23
4. Tratamiento del acné	24
4.1. Dieta mediterránea	24
4.2. Probióticos.....	26
4.3. Deficiencias de micronutrientes que provocan la producción del acné	27
4.4. Ingesta diaria de agua.....	28
5. Otros tratamientos	29
5.1. Tratamiento médico farmacológico	29
5.2. Tratamiento médico – estético	29
5.3. Tratamiento psicológico.....	30
6. Educación nutricional saludable	31
7. Cambios en el estilo de vida: hábitos saludables	32
7.1. Higiene corporal.....	32

7.2. Actividad física	33
7.3. Sueño adecuado.....	34
7.4. Protección responsable contra el sol	35
7.5. Manejo del estrés.....	35
8. Cómo mantener los hábitos desde la motivación del crecimiento personal .	35
9. Justificación del uso de Redes Sociales como vía de educomunicación	36
RESULTADOS	37
CONCLUSIONES	40
RECOMENDACIONES	40
LIMITACIONES.....	41
REFERENCIAS.....	41
ANEXOS.....	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación y manifestaciones clínicas.....	22
---	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Patogenia del acné	21
Figura 2. Impacto de la dieta en humanos en relación a la producción de acné.....	25

INTRODUCCIÓN

El acné vulgar es una alteración cutánea que puede provocar cicatrices leves a severas en el rostro. Afecta al 85% de adolescentes de todo el mundo (Grobel & Murphy, 2018), (Meixiong et al., 2022). Se conoce que la condición “acné adolescente” va desde 10 a 19 años; mientras que, el acné de “adultos jóvenes”, va desde los 19 a los 24 años. En cuanto a la incidencia, el acné vulgar es más severo en varones. Sin embargo, la frecuencia se incrementa en mujeres después de los 20 años. Se ha observado, en varios estudios, una prevalencia de acné adolescente en el 27,9% de los varones y el 20,8% de las mujeres (Kutlu et al., 2023). Por otro lado, el acné adulto joven se identifica mayoritariamente en mujeres, en un 82,1%. Además, el 12% de las mujeres y el 3% de varones continuarán con lesiones de acné en la vida adulta si no se maneja y previene, en la vida adolescente (Arias et al, 2021) (Kutlu et al., 2023). El acné se manifiesta en la piel, especialmente de la cara y otras zonas específicas del cuerpo (piernas, nalgas, pecho, espalda y cuello); a través de lesiones denominadas pápulas y pústulas a nivel moderado, que contienen sustancia inflamatoria, misma que requiere tratamiento para drenar y desinflamar.

En cuanto a la etiopatogenia, las lesiones más leves no permiten el drenaje del sebo ya que los andrógenos inducen la producción de mayor cantidad de éste, en las glándulas sebáceas. De acuerdo al mecanismo del acné, la bacteria de esté (*Propionibacterium acnes*) transforma los lípidos en ácidos grasos y genera mediadores proinflamatorios (IL – 1, TNF - α), activando una respuesta inflamatoria en la glándula sebácea. Es por ello que los principales factores que contribuyen en la formación del acné consisten en la queratinización de la unidad pilosebácea, el incremento de la

producción de sebo, la colonización de la unidad pilosebácea con la bacteria del acné y, por último, una respuesta inflamatoria (Grobel & Murphy, 2018), (Meixiong et al., 2022). Por otro lado, el acné no sólo muestra morbilidad física, sino que también ocasiona daño psicológico al paciente (Zaidi et al., 2023).

En consecuencia, esta investigación es pertinente para brindar educación para el manejo del acné vulgar de adolescentes, mediante hábitos saludables que incluyen una alimentación basada en la dieta mediterránea, enfocada a evitar deficiencias de micronutrientes y entrega de buen aporte de probióticos, el manejo del estrés, la actividad física frecuente; con el fin de prevenir o ayudar al tratamiento médico. Esto, debido a que existe evidencia del desconocimiento de esta alteración especialmente adolescentes que son los que en su mayoría la padecen.

ANTECEDENTES

El acné afecta al 9,4% de la población mundial convirtiéndose en la octava enfermedad más prevalente, en todo el mundo (Gebauer, 2017). Adicionalmente, estudios epidemiológicos han demostrado que el acné es más habitual en los adolescentes pospúberes (Tan & Bhate, 2015). En Australia como en otros países, estas lesiones afectan entre el 79 – 95% de la población adolescente, provocando un efecto significativamente perjudicial en su salud mental y en su autoestima (Arias et al, 2021) (Gebauer, 2017).

Se ha demostrado en estudios que, entre las creencias de los jóvenes sobre el acné, más de la mitad de ellos consideran que es una enfermedad temporal que no requiere tratamiento y que desaparecerá en la medida que avance su edad. Por otra parte, los factores causales investigados incluyeron la manipulación para extraer la

sustancia de las lesiones de acné, no realizar una higiene adecuada y periódica, los malos hábitos alimentarios y el estrés. Mientras que los factores de mejora son lavarse el rostro con frecuencia, hacer actividad física a diario, tomar el sol y beber agua mineral (Al-Natour, 2017). En adición, otro estudio encontró que una dieta poco saludable está significativamente relacionada con el acné, mostrando que los indicadores dietéticos comunes que ayudan al desarrollo del acné, fueron el uso frecuente de alimentos grasos (ver Anexo A), alimentos azucarados y una menor cantidad de agua potable (Zaidi et al., 2023). Por otro lado, los probióticos poseen un efecto beneficioso para el acné porque ayudan a la regulación inflamatoria, al estimular la síntesis de citoquinas reguladoras, al igual que la vitamina D que tiene el mismo papel en acciones antiinflamatorias. En cuanto a deficiencias nutricionales se han visto que micronutrientes como Vitamina A, B y Omega 3, aparecen más comúnmente por falta de aporte de nutrientes en la dieta y no siempre es necesario prescribir suplementos; sino, en una consulta, elaborar una anamnesis para observar qué alimentos el adolescente, no está consumiendo.

En la actualidad, se exponen mediante redes sociales algunos tipos de “tratamientos” no aptos para la piel que se considera conveniente desmentir, por ejemplo, el uso de pasta dental en las lesiones de acné, la aplicación de alimentos sobre la piel, etc. Son mitos a los que la mayoría de adolescentes con esta alteración acude sin ningún tipo de recomendación profesional, para tratar esta enfermedad (Brajac et al., 2004) (Godman, 2006) (Tan et al., 2001). Por lo tanto, algunos estudios proponen la necesidad de realizar educación sanitaria para mejorar la comprensión y la conducción de la enfermedad. También indican la influencia de la dieta con el consumo de verduras, legumbres, pescado azul, aceite de oliva y frutos secos, y la restricción de la carne, el queso y el alcohol como beneficiosos para prevenir el acné. Adicionalmente, la

adquisición de otros hábitos saludables como la actividad física, la higiene de la piel, detener el contacto de las manos contaminadas con suciedad con la piel del rostro, el buen control de los cambios hormonales y la relación con la autoestima, también influye en el tratamiento del acné para prevenirlo (Gutiérrez & Muñoz, 2019) (Guertler et al., 2023)(Al-Natour, 2017).

JUSTIFICACIÓN

Según la literatura actual, el acné es una alteración común en la adolescencia. Es por ello que la desinformación y los conceptos equivocados sobre la enfermedad, prevalecen entre los jóvenes siendo la población más afectada por esta patología.

El estudio de Al-Natour (2017) se realizó en adolescentes sauditas, consultándoles sobre el medio de comunicación a través del cual reciben información respecto al acné e indicaron que, con mayor frecuencia, es a través de radio, televisión e internet. También la reciben de amigos, médicos y padres. Así mismo, los estudios de Rigopoulos et al., (2007), Karciauskiene et al., (2014) han señalado que los medios de comunicación son una fuente popular de información para los adolescentes (Al-Natour, 2017). En este último estudio, el 23,4% de los adolescentes indicó a su escuela como fuente de información. En consecuencia, la educación dirigida sobre el acné debe hacer uso de los medios de comunicación para la entrega eficaz de información a los adolescentes. No obstante, las unidades educativas son responsables de la educación de los adolescentes, se debe examinar cuidadosamente la adquisición de sus conocimientos y comprensión sobre el acné e incrementar su nivel de conciencia mediante programas educativos impartidos en las escuelas (Al-Natour, 2017).

Por ejemplo, en el estudio de Brajac et al., (2004) se afirma que algunos médicos de familia y enfermeras de unidades educativas estaban mal informados sobre el acné, lo que a menudo conducía a un tratamiento inadecuado de los pacientes. Es por ello que se sugirió realizar programas para informar a los profesionales de la salud (Al-Natour, 2017).

Más de la mitad de adolescentes encuestados en el estudio de Al-Natour (2017) creían que el acné era de corta duración y que podía curarse rápidamente o sólo posterior a unas pocas visitas al médico. Otro estudio afirma que el 10% de los jóvenes de Singapur pensaban que el acné desaparecería en la edad adulta y otro 3,7% pensaba que la afección, era incurable (Brajac et al., 2004).

En cuanto a la dieta, los alimentos que se consideran beneficiosos se encuentran en la dieta mediterránea caracterizada por su gran consumo de verduras, legumbres, pescado azul, aceite de oliva, frutos secos y una ingesta moderada de carne, queso y alcohol. Estudios sugieren efectos ventajosos adicionales sobre las dermatosis inflamatorias faciales, así como para afecciones como la diabetes, el cáncer y enfermedades cardiovasculares (Guertler et al., 2023). Es por ello que, en la actualidad, se están elaborando más investigaciones respecto a la carga glucémica en la dieta, lo que insinúa que las dietas con carga glucémica alta, el consumo de leche, grasas saturadas y grasas trans pueden influir o agravar el acné (Al-Natour, 2017). Adicional a ello, en un estudio controlado realizado en Munich – Alemania la evaluación mediante gráficas de colores distintos reveló que la mayoría de los pacientes con acné reconocen el impacto de la dieta en la condición de su piel, enfatizando la importancia de abordar la nutrición en cualquier plan de tratamiento (Kostecka et al., 2022) (Passeron et al., 2020).

Los desencadenantes del acné fueron consistentes con los hallazgos en la literatura, lo que sugiere que el consumo general de chocolate, alimentos fritos, azúcar refinada, leche, alcohol y productos lácteos debe limitarse, individualmente (Guertler et al., 2023).

Por otro lado, no existe evidencia suficiente y confiable que demuestre el efecto positivo de la exposición a la luz solar sobre el acné. Los resultados de estudios de Polonia y Arabia Saudita citan un efecto positivo, mientras que en otros como Nigeria, Grecia, Singapur, Jordania y Tailandia informan un efecto causal o de exacerbación (Rigopoulos et al., 2007) (Yahya, 2009) (El-Akawi et al., 2006).

Adicionalmente, el 54% de los encuestados del estudio saudita creían que el estrés desempeñaba un rol en el agravamiento del acné. Las opiniones y percepciones de los jóvenes eran similares a las de los jóvenes sauditas, principalmente en relación a los factores agravantes del acné. Debido a que se creía que el sueño inadecuado, el estrés, el sudor, el ejercicio, el clima cálido, la exposición al sol, los cosméticos contraindicados para el acné y los alimentos grasos agravaban el acné. En consecuencia, esto puede explicarse por la similitud en las condiciones culturales, ambientales y hábitos alimentarios (Al-Natour, 2017).

Por consiguiente, los informes sobre los conocimientos de los adolescentes respecto al acné son importantes para proporcionar una idea de cómo los dermatólogos u otros proveedores de atención como los nutricionistas, pueden mejorar la educación a través de las Instituciones Educativas y los medios de comunicación, además del manejo del paciente de manera integral. Por tanto, es esencial educar a los adolescentes sobre los factores que afectan positiva o negativamente a esta condición del acné. En adición, se debe concientizar a los jóvenes de que el acné es un padecimiento que se puede tratar y controlar de manera eficaz (Al-Natour, 2017). Un estudio encontró que, si

se analizan los hábitos dietéticos de los pacientes mediante una evaluación de manera gráfica y por niveles de consumo, puede permitirles tomar decisiones instruidas sobre su estilo de vida y promover la adherencia a largo plazo a cambios dietéticos positivos (Guertler et al., 2023).

OBJETIVOS

Objetivo general:

Diseñar un programa educativo virtual para adolescentes entre 10 y 19 años, que promueva el autocuidado en prevención y/o control del acné, a través de hábitos saludables.

Objetivos específicos:

- Investigar la información científica disponible sobre fisiopatología del acné y el beneficio de implementar hábitos saludables, para su manejo y prevención.
- Identificar temas de aprendizaje para adolescentes relacionados con hábitos saludables y adaptarlos a la cultura ecuatoriana.
- Crear contenido didáctico y educativo que beneficie a los adolescentes en relación al acné y cómo manejarlo.

METODOLOGÍA

En el trabajo de investigación presentado, se establecieron dos periodos metodológicos: una investigación bibliográfica inicial y, posteriormente, el desarrollo de un programa educativo para adolescentes. La población objetivo son adolescentes de 10 a 19 años.

Revisión de la bibliografía

Para empezar con el proyecto de investigación, se llevó a cabo una revisión bibliográfica que tuvo como objetivo estudiar la prevalencia del acné en adolescentes, sus prácticas inadecuadas sobre el tratamiento o manejo de esta enfermedad dermatológica, la fisiopatología del acné, la influencia de la implementación de hábitos saludables para prevenir o controlar esta alteración, en adolescentes ecuatorianos.

La información se obtuvo mediante la recopilación de bases de datos científicos como Scopus, Science Direct y Pubmed, buscadores internacionales que disponen de artículos científicos actualizados. Adicional a ello, para encontrar mayor información de una población similar a la de los ecuatorianos, se realizó la búsqueda de manera general en Google Académico para artículos científicos o publicaciones relacionadas con hábitos saludables, dentro de una región latinoamericana.

Elaboración del programa educativo

Los videos del programa educativo fueron diseñados a partir de la información recopilada, en relación a los hábitos saludables que el adolescente debe implementar a diario, para prevenir la prevalencia de acné en la vida adulta y controlarlo a una edad temprana.

Contará con 9 videos en formato de Reel (Instagram) o TikTok divididos en los siguientes temas:

1. Errores comunes en el cuidado de la piel.
2. Desmitificando mitos sobre el acné.
3. Rutina de cuidado de la piel en el día y en la noche (dos videos)

4. Alimentación normal en el adolescente.
5. Dieta mediterránea.
6. Ejercicio y piel.
7. Importancia del sueño.
8. Manejo del estrés.

Cada video contará con información de sencilla comprensión y lenguaje accesible con contenidos sobre errores comunes, alimentación normal, cuidados mínimos y hábitos saludables para facilitar la recuperación de la salud cutánea de los adolescentes que padecen de acné y/o que lo previenen.

MARCO TEÓRICO

1. Acné

1.1. Definición

El acné vulgar es una afectación cutánea que puede transformarse de leve a severo. Además, es una alteración de la unidad pilosebácea de la piel, que incluye glándulas sebáceas y los folículos pilosos. Afecta al 85% de adolescentes de todo el mundo y puede ser de moderada a grave (Grobel & Murphy, 2018; Meixiong et al., 2022).

El término acné proviene de la palabra griega que significa “eflorescencia” o “película”. Las secreciones en exceso de estas glándulas, junto a las células muertas de la piel, originan un bloqueo en el folículo piloso. Por debajo del poro tapado, las secreciones de grasa liberan a la bacteria epidérmica *Propionibacterium acnés*, que contamina al poro y provoca la secreción de pus (Valdés y Peralta, 2019).

1.2. Fisiopatología

Los comedones no permiten el drenaje del sebo, los andrógenos inducen la producción de una mayor cantidad de sebo en las glándulas sebáceas. La lipasa bacteriana (*P. acnes*) transforma los lípidos en ácidos grasos y genera mediadores proinflamatorios (IL – 1, TNF - α) activando una respuesta inflamatoria.

Posteriormente, empieza la rotura de las paredes del folículo distendido, sebo, lípidos, ácidos grasos, queratinas y bacterias llegan a la dermis e incitan una respuesta inflamatoria y de cuerpo extraño. Finalmente, la inflamación provoca cicatrices leves a graves (Grobel & Murphy, 2018).

Principales factores que contribuyen a la formación del acné (Grobel & Murphy, 2018):

- **Queratinización de la unidad pilosebácea:** cuando el sebo y la queratina se bloquean por el incremento de la proliferación y la depleción de la descamación de los queratinocitos, se forma en un microcomedón, evolucionando en su afección. Además, es influenciado por las células inflamatorias.
- **Incremento de la producción de sebo:** se presenta en la pubertad por los efectos andrógenos en la piel. Esta sustancia rica en lípidos de la unidad pilosebácea facilita la propagación y multiplicación de la *Propionibacterium acnes* (*P. acnes*).
- **Colonización de la unidad pilosebácea con *P. acnes*:** son bacterias anaerobias, grampositivas que establecen en la flora natural de la piel, a pesar de que pueden existir distintas formas patógenas de bacterias que pueden inducir la respuesta inflamatoria. La naturaleza anaeróbica de los folículos sebáceos forma un hábitat en el que estas bacterias pueden influir en la respuesta inflamatoria.

- **Respuesta inflamatoria:** desencadena una cascada inflamatoria que incluye receptores tipo Toll, citoquinas, linfocitos e interleucinas, que provocan una respuesta inflamatoria en la piel, creando pápulas, pústulas y nódulos.

Un comedón alterado forma una pápula inflamatoria, después una pústula y las lesiones más severas se visualizan como nódulos o quistes (Grobel & Murphy, 2018).



Figura 1. Patogenia del acné.

Nota. Adaptado de Wolff et al., (2014).

1.3. Zona del cuerpo con más representación diagnóstica (rostro)

La alteración tiende a afectar el rostro (99%), la espalda (60%) y el tórax (15%) (Flores y Paniagua, s.f.).

1.4. Clasificación y manifestaciones clínicas

Tabla 1. Clasificación y manifestaciones clínicas

Según edad de presentación	Según lesión predominante	Según grado de severidad por número de lesiones en una hemicara	Formas especiales
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Neonatal: 0 – 30 días ▪ Del lactante: 1 – 24 meses ▪ Infantil: 2 – 7 años ▪ Preadolescente: 8 – 11 años ▪ Adolescente: 11 – 25 años ▪ Del adulto: > 25 años 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comedónico ▪ Pápulo – pustuloso ▪ Nódulo – quístico 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leve: < de 20 ▪ Moderado 20 – 50 ▪ Severo > de 50 	<ul style="list-style-type: none"> - Fulminans - Conglobata
Manifestaciones clínicas (Valdés y Peralta, 2019).			
<ul style="list-style-type: none"> - Lesiones no inflamatorias: comedón cerrado y abierto. - Lesiones inflamatorias: pápulas, pústulas, nódulos o quistes y cicatrices. 			

FUENTE: (Kaminsky et al., 2014), (Valdés y Peralta, 2019).

2. Complicaciones

2.1. Consecuencias de no tratar la alteración a temprana edad.

Si no se trata el acné a temprana edad o con anticipación, todas las lesiones pueden inducir secuelas, adquiriendo un eritema maculoso transitorio. En consecuencia, puede aparecer hiperpigmentación post inflamatoria en pieles oscuras que pueden permanecer por muchas semanas, hasta por meses. En algunos pacientes pueden provocar cicatrices permanentes (Flores y Paniagua, s.f.).

Por consiguiente, se estima que entre el 30 y el 50% de adolescentes pueden presentar trastornos psicológicos ya que se consideran al acné que tiene un impacto en esta rama (Flores y Paniagua, s.f.).

La cicatrización relacionada como una desfiguración física en el rostro más común, es una complicación frecuente del acné. El impacto psicológico de la cicatrización puede ser profunda, las cicatrices pueden ocasionarse como consecuencia del daño a la piel durante la reversión del acné activo. Por consiguiente, la cicatrización es el resultado del acné nodular inflamatorio severo, pero también puede ser el producto de lesiones inflamadas superficiales o el comprimir o pinzar las lesiones con las uñas de los dedos (Flores y Paniagua, s.f.).

3. Prevalencia del Acné

3.1. En el mundo

Se describe que pertenece a la octava enfermedad con gran prevalencia a escala mundial y se presenta en algún grado, por lo menos en un 85% de adolescentes y adultos jóvenes entre 12 y 24 años. Mientras que de 15 – 20% de pacientes con edades comprometidas entre los 15 y 17 años muestra casos moderados o graves (Tenelema, 2019).

3.2. En Ecuador

Se estima que esta patología afecta alrededor del 65% de los adolescentes ecuatorianos. Por lo tanto, su persistencia dependerá del grado de inserción y dominio de los diferentes factores etiológicos que se imploran en los mecanismos etiopatogénicos de la alteración. Una menor autoestima, secundarias a las cicatrices de

esta patología, es señalada como su principal complicación (Calvopiña et al., 2018) (Galo & Joffre, 2018).

4. Tratamiento del acné

4.1. Dieta mediterránea

Constituye una de las pautas dietarias con mayor evidencia científica por los beneficios que aporta a la salud humana, ya que ejerce un rol preventivo y como tratamiento de patologías relacionadas con inflamación, enfermedad cardiovascular, diabetes, enfermedades neurodegenerativas, enfermedades cutáneas, etc (Dussaillant et al., 2016).

La dieta mediterránea está basada en pescado, cereales integrales, frutas, verduras, aceite de oliva, entre otros. El consumo de los porcentajes sugeridos de esta dieta, tanto de carbohidratos, grasas y proteínas, constituye un aporte para la prevención y manejo de enfermedades cutáneas como el acné (Dussaillant et al., 2016).

En cuanto a la relación del acné con la dieta mediterránea, los datos del estudio de Barrea et al (2021), pueden respaldar el papel terapéutico del patrón dietético mediterráneo en pacientes con acné, al contribuir en la disminución del estado inflamatorio que incrementa la gravedad clínica del acné (Barrea et al., 2021).

Por otro lado, según la investigación de Baldwin y Tan (2020), existe evidencia de que la dieta posee un papel influyente en el acné y su tratamiento. Debido a que se encuentra un apoyo relevante en la reducción del acné con el consumo regular de ácidos grasos omega – 3 y dietas con índices glicémicos bajos. Adicional a ello, se demuestra que la leche puede empeorar la cantidad y la gravedad de las lesiones del acné.

Especialmente, relacionado con las proteínas del suero y la caseína, provocando acné en personas que lo consumen, lo que explica por qué otros productos lácteos como la mantequilla o el queso no han demostrado las mismas asociaciones con el acné (Baldwin y Tan, 2020).

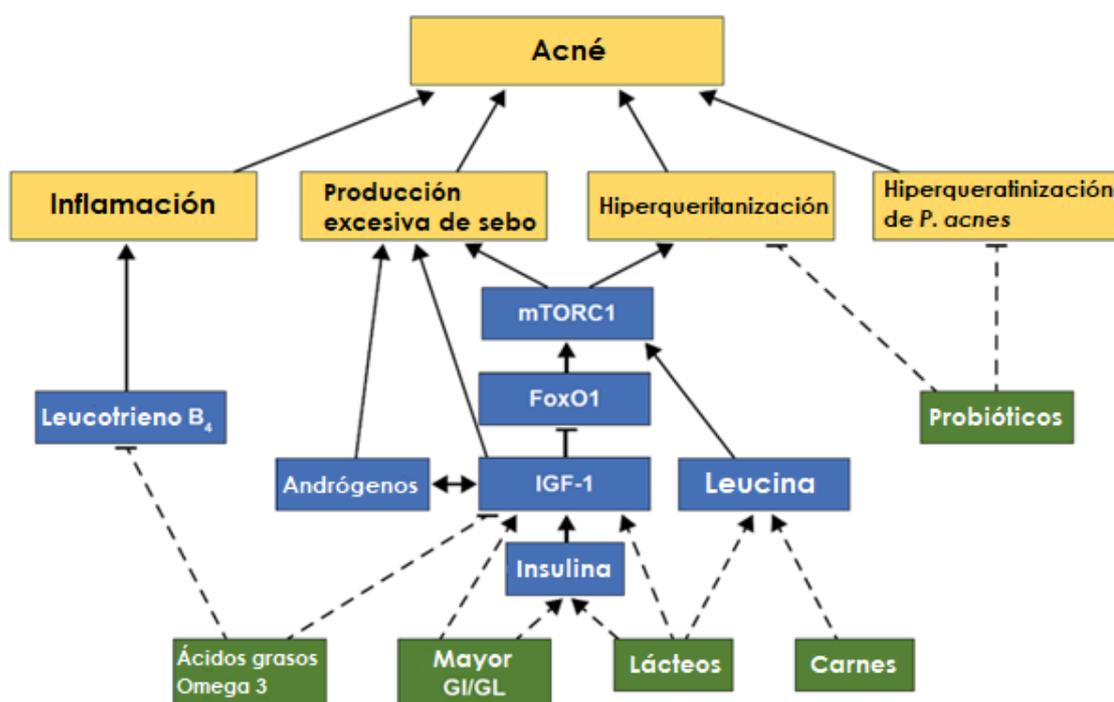


Figura 2. Impacto de la dieta en humanos en relación a la producción de acné.

Nota. Adaptado de Baldwin y Tan (2020).

En las últimas investigaciones se ha sustentado la importancia de mTORC1 (*mammalian target of rapamycin complex 1*) y FoxO1 (*forkhead box class o transcription factor*) en la patogenia del acné y en general relacionado a la dieta. Es por ello que el complejo mTORC1 equilibra la síntesis de proteínas, mientras que FoxO1 es un factor de transcripción. Adicionalmente, los aminoácidos ramificados, la insulina y el IGF-1 (*insulin – like growth*) activan el mTORC1, originando procesos anabólicos. Se ha indicado que el mTORC1 eleva las lesiones de acné a comparación con pacientes

sanos del estudio de control. Al contrario, FoxO1 amortigua la señalización de los andrógenos y regula la síntesis de sebo (Pena, 2022).

4.2. Probióticos

El acné al ser de carácter crónico e inflamatorio, es una afectación con un gran potencial para ser tratadas con probióticos, actuando no solo mediante la competencia con microorganismos patógenos, sino también ayudando con características visibles de dichas afecciones cutáneas mediante la regulación de la microbiota intestinal. Sin embargo, es relevante destacar que este tratamiento puede ser peligroso para pacientes inmunodeficientes o pacientes en uso de inmunosupresores (Fierro – Corona, 2021).

En adición, los probióticos tienen un efecto beneficioso en el acné porque pueden ayudar a la regulación inflamatoria al estimular la síntesis de citocinas reguladoras. Por ejemplo, la interleucina – 10 es la citoquina antiinflamatoria más importante cuya función principal es limitar y eliminar la respuesta inflamatoria y la medida de la diferenciación y proliferación de muchas células inmunes como las células T, células B, las células NK, las células APC, los mastocitos y granulocitos. Es por ello que el estudio de Rahmayani et al (2019), respalda las investigaciones anteriores que sugieren que los probióticos orales pueden considerarse como terapia adyuvante para el acné vulgar y sus efectos secundarios son bastante seguros y tolerables (Rahmayani et al., 2019).

4.3. Deficiencias de micronutrientes que provocan la producción del acné

4.3.1. Vitamina D

En la actualidad se han demostrado las acciones antiinflamatorias que tiene la vitamina D, observándose disminución de esta vitamina en múltiples enfermedades dermatológicas, entre ellas el acné. Es por ello que la información ha revelado que la depreciación de las concentraciones séricas de vitamina D se relaciona con el acné y su severidad, por lo que la administración complementaria de esta vitamina podría considerarse un gran avance terapéutico (Rasti et al., 2022).

4.3.2. Vitamina A

En estudio de Cook et al (2022) se llegó a la conclusión que los datos recopilados en la revisión de la literatura sobre la utilización de vitamina A oral para el tratamiento de acné han disminuido desde la aprobación de la isotretinoína por parte de la FDA. Sin embargo, el descubrimiento de este medicamento estuvo influenciado por el deseo de encontrar un tratamiento más eficaz y seguro que la vitamina A oral, actualmente no existen ensayos clínicos directos que comparen los dos (Cook et al., 2022).

4.3.3. Vitamina B12

El estudio de Kang et al (2015), señaló que la suplementación de vitamina B12 modula el transcriptoma del microbiota de la piel y conduce al desarrollo de acné en un subconjunto de individuos (Kang et al, 2015). La utilización de niacinamida en el acné

vulgar como alternativa a la clindamicina o coadyuvante. Así mismo como la aplicación para hiperpigmentaciones (Elgharably et al, 2023).

4.3.4. Omega 3

El estudio controlado de Jung et al (2014) proporciona la primera evidencia de que dosis moderadas de ácidos grasos omega 3 pueden mejorar las lesiones del acné. Los hallazgos histopatológicos se correspondieron bien con la respuesta clínica. También, se descubrió que la suplementación con omega 3 en dosis moderadas utilizadas era tolerable y segura, y ofrecía un esquema de tratamiento adyuvante adecuado para el acné de leve a moderado (Jung et al., 2014). Por otro lado, el omega 3 reduce los efectos secundarios mucocutáneos de la isotretinoína es por ello que se recomienda en pacientes que se encuentren tomando este medicamento (Mirinezami y Rahimi, 2018).

4.4. Ingesta diaria de agua

Para adolescentes de 9 a > 14 años, se recomienda el consumo de agua total de 2,1 – 2,5 litros al día (Arredondo et al., 2017). Debido a que el porcentaje corporal de agua de los adolescentes varía entre un 55 a 60%. Adicionalmente, es relevante realizar intervenciones dirigidas a aumentar el consumo de agua potable para reducir la ingesta de bebidas azucaradas. Es por ello que, para lograr el consumo adecuado de agua en niños y adolescentes, es necesaria la colaboración de la comunidad y de las instituciones, incluyendo los medios de comunicación, la participación activa de los

profesionales de salud, y de esta manera, llevar cabo una educación nutricional óptima (Arredondo et al., 2017).

La relación que posee el acné con la ingesta de agua es que al ser éste un nuevo hábito que se le enseña a los adolescentes a través de videos de educomunicación, lo más probable es que antes no conocían el contenido de valor de los requerimientos hídricos, por consiguiente, se puede generar consecuencias en la producción del acné.

5. Otros tratamientos

5.1. Tratamiento médico farmacológico (Tercedor, 2018), (Obando et al. 2019), (Guerra et al., 2015).

- Retinoides tópicos
- Peróxido de Benzoilo (PBO)
- Ácido azelaico y ácido salicílico
- Antibióticos tópicos
- Antibióticos orales
- Tratamiento hormonal

5.2. Tratamiento médico – estético

Los tratamientos faciales para control del acné incluyen (Morales y Paniagua, s.f.):

- Peelings químicos
- Fototerapia
- Diodos emisores de luz led
- Terapia fotodinámica

- Mesoterapia
- Radiofrecuencia

5.2.1. Principios Activos

Existen 3 categorías de principios activos utilizados en el acné y cada uno de ellos posee sus diferentes tipos (ver anexo B) (Morales y Paniagua, s.f.):

1. Tópicos
2. Sistémicos
3. Anovulatorios

5.2.2. Técnicas tópicas dermo-cosméticas

- Se debe utilizar la cantidad justa de producto tópico. Es sustancial aplicar los productos en ligeras capas y seguidamente después de limpiar la piel.
- La utilización de productos faciales a base de agua y sin aceite. Al aplicar hidratantes faciales, correctores de acné y dermo-cosméticos, es importante elegir productos no comedogénicos, ya que colaboran en que los poros no se ocluyan, comprimen la sequedad y la descamación (Morales y Paniagua, s.f.).

5.3. Tratamiento psicológico

Se ha reportado en diferentes estudios una relación significativa entre acné vulgaris con depresión y ansiedad. Es por ello que se considera de gran relevancia determinar pacientes en riesgo de patología psicológica, valorar la calidad de vida, afectación

social, emociones y autoestima con el objetivo de actuar de forma preventiva y entregar ayuda psicológica (Obando et al., 2020).

En adición, el meta-análisis de Samuels et al (2020) demuestra que el acné y el sufrimiento psicológico están asociados, por lo tanto, se enfatiza la necesidad de un enfoque interdisciplinario entre la nutrición, psicología y para mantener una imagen corporal deseada, tratamientos estéticos (Samuels et al., 2020).

6. Educación nutricional saludable

Es importante priorizar la educación para la salud, ya que según la UNESCO: “...existen pruebas suficientes de que la educación hace aumentar de forma constante la probabilidad de que las personas disfruten de una vida sana” (UNESCO, 2014). Esta frase se mantiene en el poder de la educación para facilitar que a las personas tengan un acceso a la información en salud, desarrollando la capacidad de prevenir enfermedades y hacer mejor uso de los servicios de salud (Saravia et al., 2014).

La educación nutricional saludable facilita el conocimiento de hábitos para que las personas se alimenten adecuadamente, determinando los nutrientes y favoreciendo la elección que más convenga a su salud y a su economía. También, contribuye a elegir tipos de alimentos con los que cuentan en su entorno y cantidades de sus requerimientos nutricionales, reconocer los errores de elecciones alimentarias no saludables, la adecuada preparación, etc (Morales, 2019). Es por ello que al ser la alimentación y nutrientes un determinante de la salud de los pacientes es fundamental comprender que es relevante abordar las conductas, las actitudes y las prácticas (Saravia et al., 2014).

Esta educación está orientada a favorecer al estilo de vida, a través de la recuperación de hábitos saludables, que optimicen el estado de salud y prevengan

enfermedades modificándolos, de ser necesario (Morales, 2019). Adicionalmente, se aborda las dificultades en salud desde los determinantes sociales y económicos, se les añade el concepto de la educación para el desarrollo humano sostenible, en el cual sobresalen los principios de equidad y solidaridad (Saravia et al., 2014).

La educación formal e informal, así como los medios de comunicación y la tecnología, son los recursos a través de los cuales se logra informar y contribuir a que las personas, desde temprana edad, conozcan y adquieran competencias y las pongan en práctica para llevar una vida saludable, mediante la ingesta de alimentos que nutran su cuerpo (Morales, 2019). Por otro lado, para la educación alimentaria se requiere integrar lo corporal, lo emocional, lo social, lo espiritual y lo cultural, por tanto, se puede utilizar varios recursos didácticos como (Saravia et al., 2014):

- Entrenamientos educativos.
- Refranes de alimentos y comidas.
- Exposiciones y actividades demostrativas.

7. Cambios en el estilo de vida: hábitos saludables

7.1. Higiene corporal

Es necesario el cuidado diario de la piel. Es por ello que se recomienda (Morales y Paniagua, s.f.):

- Lavarse dos veces al día el rostro, usar las manos, un limpiador suave y agua tibia con delicadeza, debido a que lavar y frotar la piel puede empeorar el acné. Es necesario evitar los exfoliantes faciales no aptos para el tipo de piel.

- Utilización de toallitas y paños de limpieza. Son de material suave y se pueden usar en lugar de limpiadores o toallas gruesas que pueden dañar la piel. Si se utiliza maquillaje, se puede retirar al final del día con este producto.
- No apretar las lesiones de acné con las manos. Cuando se manipula una lesión, existe mayor riesgo de que se infecte o formen cicatrices.
- Tener cuidado con todo lo que puede entrar en contacto con el rostro. Es necesario mantener el cabello limpio y fuera del rostro.
- Proteger a la piel con tendencia a producir acné del contacto con teléfonos, cascos, gorras, y otros elementos que puedan transmitir sudor o aceite a la piel.
- Realizar una limpieza corporal completa a través de un baño después de una actividad agotadora, puesto que la grasa y el sudor pueden estimular para que aparezcan brotes.

7.2. Actividad física

Según la OMS, la mayoría de la población adolescente a escala mundial contiene niveles de actividad física insuficientes para generar extensos beneficios para la salud (OMS, 2020) (Aznar y Verneta, 2023). Por otro lado, una autopercepción física positiva se ve ligada a una mayor práctica de AF durante la etapa adolescente (Montalt, et al., 2023).

La actividad física se relaciona con la higiene en el control de la producción del acné, debido a que del mismo modo como se le recomienda al adolescente que realice actividad física de su preferencia aparte de las horas a la semana de Educación Física que realizan en el colegio, es indispensable que el hábito de una correcta rutina de cuidado de la piel forme parte de sus actividades diarias.

Adicionalmente, la actividad física se relaciona con el acné debido a la maduración sexual que se origina en esa edad, y por tanto, por estos cambios hormonales el acné es el primer signo en producirse (Pena, 2022).

7.3. Sueño adecuado

Estudios realizados han asociado una incorrecta calidad de sueño con el sobrepeso en diferentes grupos etarios, ya que a menor descanso conseguido por las cantidades de horas de dormir inoportunas genera una mayor necesidad en buscar alimentos que les aporte energía para ejecutar actividades diarias, ingiriendo en mayor cantidad, a la vez al incremento de la sensación de cansancio, hay un menor interés por realizar actividad física, causando una menor pérdida calórica. A pesar de su frecuencia son escasos los estudios realizados en adolescentes, concretamente en la relación del sobrepeso y/u obesidad con la calidad del sueño, revelando su origen a la falta de ejercicios físicos, a una mala alimentación (Castro y Sánchez, 2023).

En consecuencia, a menor sueño y mayor ingesta inadecuada de alimentos con mayor aporte de energía y alimentos ultra procesados, provoca desinterés en formar un nuevo hábito saludable en adaptar a la dieta mediterránea en sus actividades diarias.

Del mismo modo, al igual que en el hábito de actividad física, el adecuado sueño se relaciona con el acné por la etapa que los adolescentes se encuentran en constantes cambios hormonales, edad ideal para prevenir lesiones graves del acné (Pena, 2022).

7.4. Protección responsable contra el sol

Es necesario proteger de las radiaciones que produce el sol cada 2 horas mediante protector solar. Debido a que el sol empeora las hiperpigmentaciones posinflamatorias, las cuales pueden permanecer después que el acné desaparezca (Morales y Paniagua, s.f.).

7.5. Manejo del estrés

El estrés se origina cuando los requerimientos de determinadas situaciones se distinguen como mayores a los recursos disponibles descubiertos para sobrellevarlas, formando en la persona una inhabilidad para resistir y crear alternativas para lograrlo (Cervantes, 2020).

Por otro lado, el estrés posee una amplia relación con el acné debido a que la hormona principal de este estado de ánimo es el cortisol, que su síntesis normal facilita el funcionamiento del sistema inmune. No obstante, su exceso a largo plazo es dañino, es por ello que forma parte cómo uno de los hábitos que el adolescente debe aprender a formar parte de su vida en el futuro (Chucuri et al., 2023).

8. Cómo mantener los hábitos desde la motivación del crecimiento personal

Los hábitos de vida saludable corresponden a la noción de bienestar, puesto que son “actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere” (Galdames et al., 2019). A su vez, se ha mantenido que estas actitudes y patrones de conducta toman una fuerte atribución del entorno familiar y las escuelas. Por lo tanto, un estilo de vida con

hábitos saludables se genera a través del entorno familiar, la influencia social positiva, con motivación y vivencia de actividad física y alimentación nutritiva, aprendida a través de la educación formal y la información obtenida a través de medios tecnológicos y de comunicación (Torres et al., 2019).

Adicionalmente, se debe permitir a los adolescentes llevar a cabo y de manera positiva sus hábitos en su vida, para ello intervienen aspectos como su potencial, autoestima, conocimiento que le aporte en su crecimiento, valores, metas, emocional, familiar, social, corporal, etc. Por tanto, aprender a construir hábitos de vida a través de la formación de valores, habilidades y actitudes que desarrollen el potencial individual de cada persona, que le permitan alcanzar sus metas (Lomelí et al., 2016).

9. Justificación del uso de Redes Sociales como vía de educomunicación

La edu-comunicación permite la analogía entre campos de estudio como: la educación y la comunicación. Adicionalmente, concibe el aprendizaje como un proceso creativo, donde solo es posible la construcción de conocimientos a través de la creación e intervención de los participantes (Torres et al, 2021).

El desarrollo de la enseñanza – aprendizaje mediante la tecnología tiene un rol importante por todo lo que se puede transmitir en el aspecto educativo. Por tanto, a medida que continua el desarrollo de la tecnología es relevante capturar tendencias constantemente de este tipo en innovar la educación. Debido a que un adecuado manejo de herramientas tecnológicas, proporciona una mejor gestión de la información para facilitar el acceso la audiencia. Por tanto, la era digital proporciona a las nuevas generaciones, métodos de enseñanza a través de la edu-comunicación en aplicaciones y redes sociales (Torres et al, 2021).

Una de las herramientas utilizadas es TikTok, ya que si se da un buen uso a la plataforma puede convertirse en una fuente para compartir información o conocimientos que aporten a la educación, de una manera eficaz y dinámica. Según los datos obtenidos en la investigación de Torres, se observó que el uso de tecnologías en la plataforma es innovador, dado que permite crear un contenido tanto entretenido como educativo en diversas ramas. De esta manera, se demostró que la aplicación TikTok es mayoritariamente manejada por los jóvenes, quienes interactúan formidablemente con los contenidos en tendencia (Torres et al, 2021).

Otra herramienta que posee mucho potencial por atraer a las audiencias jóvenes dando paso a una nueva manera de comunicarse es Instagram, ya que se define como una red social simple, fácil de usar y creativa. Por tanto, la fuerza de esta red no solo recae en su simplicidad, sino en el énfasis realizado sobre la imagen como el contenido primordial para los adolescentes. Para el abordaje de esta herramienta como recurso educativo, se debe comprender que los estudiantes y su forma de aprender es diferente ya que, existe una transformación en sus hábitos y herramientas de estudio que van a la par con la innovación digital y los nuevos medios de comunicación. La correcta utilización como propuesta didáctica puede ofrecer aprendizajes significativos para los adolescentes (Rivera y Ramos, 2021).

RESULTADOS

El contenido contará con 10 videos que se detallan a continuación:

- 1. Errores comunes en el cuidado de la piel:** Identificar y señalar errores comunes que los adolescentes cometen en su cuidado de la piel, como no lavarse la cara correctamente o usar productos comedogénicos.

2. **Desmitificando creencias sobre el acné:** Crea contenido desmitificando mitos populares sobre el acné, como el hecho de que el chocolate cause brotes de acné, y proporciona información basada en la evidencia científica.
3. **Rutina de cuidado de la piel:** Crear vídeos cortos mostrando una rutina de cuidado de la piel para adolescentes, destacando la importancia de limpiar, tonificar e hidratar la piel para controlar las lesiones del acné (dos videos: día y noche).
4. **Alimentación normal en el adolescente:** generar conciencia a los adolescentes de cómo se encuentra su alimentación de acuerdo a sus requerimientos, edad. O al contrario si su elección de alimentos ultraprocesados, ingesta alta de sodio, grasas azúcar y alcohol provoca preocupación en su imagen corporal (dos videos).
5. **Dieta mediterránea:** Hacer vídeos sobre los alimentos que son buenos para la piel y que pueden ayudar a prevenir el acné. Mostrar recetas simples y rápidas que incluyan ingredientes como frutas, verduras y alimentos ricos en antioxidantes. Orden de alimentación en el almuerzo (1° ensalada y 2° Proteína y CHO).
6. **Ejercicio y piel:** Explora cómo el ejercicio regular puede ayudar a mantener la piel sana y a reducir el estrés, que a su vez puede prevenir los brotes de acné.

- 7. Importancia del sueño:** Habla sobre la importancia del sueño para la salud de la piel y ofrece consejos para mejorar la calidad del sueño en los adolescentes.

- 8. Manejo del estrés:** Proporciona estrategias para manejar el estrés, ya que el estrés puede desencadenar brotes de acné en algunos adolescentes.

CONCLUSIONES

- El acné afecta a quien lo padece no sólo en su aspecto físico, sino también en lo emocional debido a las inflamaciones y cicatrices que causa, especialmente en el rostro de los adolescentes y jóvenes, permaneciendo en su piel a largo plazo.
- De acuerdo a las investigaciones realizadas sobre el acné vulgar, la mayor incidencia de esta patología se presenta durante la adolescencia en los varones, mientras que, a partir de los 20 años, es más alta en las mujeres.
- El educar a través de procesos creativos despierta el interés de los adolescentes por aprender y motivan al educador para ejercer su papel, haciendo uso de la virtualidad para un mayor alcance de usuarios.
- Se recomendaron hábitos saludables desde la temprana edad (10 – 19 años), para controlar o prevenir el acné en la etapa adulto - joven.
- Se dieron a conocer otros factores importantes, que ayudan a mantener una imagen corporal saludable.
- Tik tok e Instagram son muy amplias, sin embargo, se estima que a más visualizaciones logren los videos, exista mayor conciencia e interés en el tema tratado en este trabajo de investigación. Y no solo en el área geográfica que me encuentro, sino puede llegar a muchos adolescentes a nivel mundial.

RECOMENDACIONES

- Fomentar la investigación sobre el acné en la población adolescente – joven ecuatoriana o residente en el país.
- Socializar en los colegios a través de su departamento médico, el contenido generado para los estudiantes y padres de familia.

- En base a este trabajo de investigación, se recomienda que la Carrera promueva a través de la participación de otros estudiantes, con el proceso de difusión del contenido de este estudio como proyecto de Taller Integrador.

LIMITACIONES

- Existen herramientas de educación para adolescentes que son poco accesibles para el público en general, de uso exclusivo para la institución involucrando un costo. No son de uso libre.
- El tiempo en elaborar este trabajo no me permitió ir a un colegio a mostrar el contenido a adolescentes.

REFERENCIAS

Al-Natour, S. H. (2017). Acne vulgaris: Perceptions and beliefs of Saudi adolescent males. *Journal of Family & Community Medicine*, 24(1), 34–43.

<https://doi.org/10.4103/2230-8229.197180>

Arias, M. I. A. G. M. J. K. A. (2021). *Relación entre dieta y acné en pacientes de Iberoamérica. | Dermatología Revista Mexicana | EBSCOhost.*

<https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A5%3A17927285/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A149518527&crl=c>.

Arredondo-García, J. L., Méndez-Herrera, A., Medina-Cortina, H., & Pimentel-Hernández, C. (2017). Agua: la importancia de una ingesta adecuada en pediatría. *Acta pediátrica de México*, 38(2), 116-124.

- Aznar-Ballesta, A., & Vernetta Santana, M. (2023). Disfrute y motivación en la práctica de actividad física y satisfacción con los servicios deportivos durante la adolescencia. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 47.
- Baldwin, H., & Tan, J. (2021). Effects of diet on acne and its response to treatment. *American journal of clinical dermatology*, 22, 55-65.
- Barrea, L., Muscogiuri, G., Frias-Toral, E., Laudisio, D., Pugliese, G., Castellucci, B., ... & Colao, A. (2021). Nutrition and immune system: from the Mediterranean diet to dietary supplementary through the microbiota. *Critical reviews in food science and nutrition*, 61(18), 3066-3090.
- Brajac, I., Bilić-Zulle, L., Tkalčić, M., Lončarek, K., & Gruber, F. (2004). Acne vulgaris: Myths and misconceptions among patients and family physicians. *Patient Education and Counseling*, 54(1), 21–25. [https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(03\)00168-X](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(03)00168-X).
- Cabello Carlos, S. D. P., & Flores Rojas, C. J. (2020). Acné en alumnos de 1° a 5° año de medicina humana: asociación causal con el tipo de dieta, la ansiedad, el estado nutricional y el consumo de suplemento vitamínico B en la UNHEVAL en el año 2018.
- Calvopiña Rea, J. A., Ocaña Urquiza, G. G., & Martínez Fiallos, C. A. (2018). Automedicación en pacientes con acné. Consulta de dermatología. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Diciembre 2017-mayo 2018. *Revista Eugenio Espejo*, 12(2), 23-32.

- Castro, J. C. A. G., Félix, G. L. C., & Sánchez, R. M. (2023). La motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 3922-3938.
- Chucuri Carchi, S. T., Tocto Naula, T. P., & Rivera Tuba, J. X. (2023). Cortisol como hormona de estrés y su relación con las inmunoglobulinas A y E. *Anatomía Digital*, 6(4), 6-21. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v6i4.2703>.
- Cook, M. K., Perche, P. O., & Feldman, S. R. (2022). Oral Vitamin A for Acne Management: A Possible Substitute for Isotretinoin. *Journal of Drugs in Dermatology: JDD*, 21(6), 683–686. <https://doi.org/10.36849/JDD.6781>
- Dussaillant, C., Echeverría, G., Urquiaga, I., Velasco, N., & Rigotti, A. (2016). Evidencia actual sobre los beneficios de la dieta mediterránea en salud. *Revista médica de Chile*, 144(8), 1044-1052.
- El-Akawi, Z., Abdel-Latif Nemr, N., Abdul-Razzak, K., & Al-Aboosi, M. (2006). *Factors believed by Jordanian acne patients to affect their acne condition*. 12(6).
- Elgharably, N., Al Abadie, M., Al Abadie, M., Ball, P. A., & Morrissey, H. (2023). Vitamin B group levels and supplementations in dermatology. *Dermatology Reports*, 15(1).
- Galdames-Cruz, S., Jamet-Rivera, P., Bonilla-Espinoza, A., Quintero-Carvajal, F., Rojas-Muñoz, V., Galdames-Cruz, S., Jamet-Rivera, P., Bonilla-Espinoza, A., Quintero-Carvajal, F., & Rojas-Muñoz, V. (2019). CREENCIAS SOBRE SALUD Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN ADULTOS JÓVENES: ESTUDIO BIOGRÁFICO DE ESTILOS DE VIDA. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(1), 28–43. <https://doi.org/10.17151/HPSAL.2019.24.1.4>

- Galo Geovanny, O. U., & Joffre Andrés, C. R. (2018). *Automedicación del acné en adolescentes entre 14 y 20 años, atendidos en la consulta externa de la especialidad de dermatología en el Hospital provincial General Docente de Riobamba, período diciembre 2017-mayo 2018* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2018).
- Garcés, I. C. C. 1—El nutricionista dietista como educador. *Educación Alimentaria y Nutricional en el marco de la Educación para la Salud 1a ed.-Iniciativa Latinoamericana de Libros de Texto Abiertos (LATIn), 2014. 165 pag., 9.*
- Gebauer, K. (2017). *RACGP - Acne in adolescents.*
<https://www.racgp.org.au/afp/2017/december/acne-in-adolescents/>
- Godman, G. (2006). *RACGP - AFP 2006 Back issues.*
<https://www.racgp.org.au/afp/200608/10602>
- González, J. L. V., & Zaá, L. O. P. (2019). Relación entre nutrición y acné. *LA CIENCIA AL SERVICIO DE LA SALUD Y NUTRICIÓN, 10*(Ed. Esp.), 384-396.
- Grobel, H., & Murphy, S. A. (2018). Acne Vulgaris and Acne Rosacea. In *Integrative Medicine: Fourth Edition* (pp. 759–770). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-35868-2.00077-3>
- Guerra, A., De Lucas, R., Moreno, J. C., Pérez, M., Ribera, M., Martínez, E., . . . Casas, J. (2015). Consenso en el tratamiento tópico del acné. *Med Cutan Iber Lat Am*, 43(2), 104-121. Recuperado el 20 de agosto de 2022, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/cutanea/mc-2015/mc152d.pdf>
- Guertler, A., Neu, K., Fiedler, T., Kuna, A. C., Kämmerer, T., Lill, D., French, L. E., & Reinholz, M. (2022). Clinical effects of omega-3 fatty acids on acne vulgaris.

Journal Der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft = Journal of the German Society of Dermatology: JDDG, 20(7), 1023–1027.

<https://doi.org/10.1111/DDG.14779>

Guertler, A., Volsky, A., Eijkenboom, Q., Fiedler, T., French, L. E., & Reinholz, M. (2023). Dietary Patterns in Acne and Rosacea Patients-A Controlled Study and Comprehensive Analysis. *Nutrients*, 15(20). <https://doi.org/10.3390/NU15204405>

Gulfo Gutiérrez, A. J., & Muñoz Parody, J. C. (2019). *Prevalencia de baja autoestima en adolescentes con acné: revisión sistemática.*

<https://manglar.uninorte.edu.co/handle/10584/9094>

Jung, J. Y., Kwon, H. H., Hong, J. S., Yoon, J. Y., Park, M. S., Jang, M. Y., & Suh, D. H. (2014). Effect of dietary supplementation with omega-3 fatty acid and gamma-linolenic acid on acne vulgaris: a randomised, double-blind, controlled trial. *Acta Dermato-Venereologica*, 94(5), 521–526. <https://doi.org/10.2340/00015555-1802>

Kaminsky, A., Florez-White, M., Arias, M. I., & Bagatin, E. (2015). Clasificación del acné: consenso Ibero-Latinoamericano, 2014. *Med Cutan Iber Lat Am*, 43(1), 18-23.

Dezhi Kang, Baochen Shi, Marie C. Erfe, Noah Craft, and Huiying Li. Vitamin B12 modulates the transcriptome of the skin microbiota in acne pathogenesis. *Sci Transl Med*. 2015; 7(293): 293ra103.

Karciauskiene, J., Valiukeviciene, S., Gollnick, H., & Stang, A. (2014). The prevalence and risk factors of adolescent acne among schoolchildren in Lithuania: a cross-sectional study. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology: JEADV*, 28(6), 733–740. <https://doi.org/10.1111/JDV.12160>

- Kostecka, M., Kostecka, J., Szwed-Gułaga, O., Jackowska, I., & Kostecka-Jarecka, J. (2022). The impact of common acne on the well-being of young people aged 15–35 years and the influence of nutrition knowledge and diet on acne development. *Nutrients*, *14*(24), 5293.
- Kutlu, Ö., Karadağ, A. S., & Wollina, U. (2023). Adult acne versus adolescent acne: a narrative review with a focus on epidemiology to treatment. *Anais Brasileiros de Dermatologia*, *98*(1), 75–83. <https://doi.org/10.1016/J.ABD.2022.01.006>.
- Lomelí-Parga, A. M., Guadalupe López-Padilla, M., & Ricardo Valenzuela-González, J. (2016). Self-esteem, Motivation, and Emotional Intelligence: Three Factors that influence the Successful Design of a Life Project of Middle-school Young Students. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal) EISSN*, *20*(2), 1–22. <https://doi.org/10.15359/ree.20-2.4>.
- Meixiong, J., Ricco, C., Vasavda, C., & Ho, B. K. (2022). Diet and acne: A systematic review. *JAAD International*, *7*, 95–112. <https://doi.org/10.1016/J.JDIN.2022.02.012>.
- Mirnezami, M., & Rahimi, H. (2018). Is Oral Omega-3 Effective in Reducing Mucocutaneous Side Effects of Isotretinoin in Patients with Acne Vulgaris? *Dermatology Research and Practice*, *2018*. <https://doi.org/10.1155/2018/6974045>.
- Montalt García, S., Garcia-Massó, X., & Monfort Torres, G. (2023). Relationship between physical activity, physical self-perception, healthy lifestyle habits and socioeconomic level in adolescent students.
- Morales Menjívar, G. D. J., López Flores, R. A., & Zepeda Reyes, K. A. (2019). *Afectación de productos alimenticios que comercian en cafeterías dentro de los colegios, en el desarrollo de la coordinación dinámica general en*

estudiantes de segundo ciclo del municipio de Ciudad Delgado, durante el año 2019 (Doctoral dissertation, Universidad de El Salvador).

Morales y Parigua, s.f., E. *Elección del mejor tratamiento para el acné activo y sus cicatrices en Medicina Estética* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Barcelona).

Obando, J., Enríquez, J., Araya, J., Reyes, F., Valles, D., & medicina, I. (n.d.). *REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: Abordaje del acné desde atención primaria. Literature review: Approaching acne from primary care.*

Orona, G. F. (2021). Probióticos utilizados en dermatología: potencial terapéutico en enfermedades cutáneas inflamatorias. *RD-ICUAP*, 214-224.

Passeron, T., Krutmann, J., Andersen, M. L., Katta, R., & Zouboulis, C. C. (2020). Clinical and biological impact of the exposome on the skin. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 34, 4-25.

Pena, N. I. (2022). Acné en la adolescencia. *ADOLESCERE*, 10(1), 5-14.

Pérez¹, O., Sarabia, V. B., Vivas, J. J., & Silvera⁴, M. N. Conocimientos, actitudes y prácticas relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas y alcohol en estudiantes adolescentes de una institución educativa pública del departamento del Atlántico 2014-2015. *Diseño y construcción de dispositivo para la anastomosis colorectal en el tratamiento de la enfermedad de Hirschsprung con el principio de las anastomosis por magnetos* 22, 45.

Rahmayani, T., Putra, I. B., & Jusuf, N. K. (2019). The effect of oral probiotic on the interleukin-10 serum levels of acne vulgaris. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 7(19), 3249.

- Rasti, S. D., Dewinta, N. R., Kamal, R. H., Adissadah, A. F., Madanny, A. E., & Dewanti, L. (2022). Correlation between serum 25-hydroxy vitamin D levels and the severity of acne vulgaris: a systematic review. *Indian Journal of Dermatology*, 67(1), 31-36.
- Rigopoulos, D., Gregoriou, S., Ifandi, A., Efstathiou, G., Georgala, S., Chalkias, J., & Katsambas, A. (2007). Coping with acne: beliefs and perceptions in a sample of secondary school Greek pupils. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 21(6), 806–810. <https://doi.org/10.1111/J.1468-3083.2006.02091.X>
- Rivera-Rogel, D., & Ramos Alejandro, Y. (2021). El uso de Instagram y Youtube y su influencia en el proceso educativo. *Ortiz, C.(comp.) Convergencias da comunicao: olhares a cultura digital. Ría Editorial*, 281-307.
- Samuels, D. V., Rosenthal, R., Lin, R., Chaudhari, S., & Natsuaki, M. N. (2020). Acne vulgaris and risk of depression and anxiety: a meta-analytic review. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 83(2), 532-541.
- Tan, J. K. L., & Bhate, K. (2015). A global perspective on the epidemiology of acne. *The British Journal of Dermatology*, 172 Suppl 1(S1), 3–12. <https://doi.org/10.1111/BJD.13462>
- Tan, J. K. L., Vasey, K., & Fung, K. Y. (2001). Beliefs and perceptions of patients with acne. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 44(3), 439–445. <https://doi.org/10.1067/MJD.2001.111340>
- Tercedor Sánchez, D. J. (2018). Tratamiento del acné: actualización. *Boletín terapéutico Andaluz*, 34(4), 38-48. Recuperado el 29 de agosto de 2022, de

https://www.cadime.es/images/documentos_archivos_web/BTA/2019/CADIME_BTA_2019_34_04.pdf.

Tenelema, N. (2019). Prevalencia de Acné en adolescentes. Hospital Provincial General Docente Riobamba diciembre 2018–mayo 2019 (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2019).

Torres-Toukoumidis, Á., De-Santis, A., & Vintimilla-León, D. (2021). *TikTok: más allá de la hipermedialidad*. Editorial Abya-Yala.

Vargas, J. R. (2020). *Capacidad aeróbica, nivel de actividad física y riesgo cardiovascular de los estudiantes de Primer año de Nivel Medio de la Ciudad de Viedma, Río Negro* (Doctoral dissertation).

Wolff, K., Johnson, R. A., & Saavedra, A. P. (2014). *Atlas de dermatología clínica*. McGraw-Hill Interamericana.

Yahya, H. (2009). Acne vulgaris in Nigerian adolescents – prevalence, severity, beliefs, perceptions, and practices. *International Journal of Dermatology*, 48(5), 498–505. <https://doi.org/10.1111/J.1365-4632.2009.03922.X>

Zaidi, T. H., Zafar, M., Khoso, B. K., Ghafoor, R., Asghar, S., Parveen, S., & Ahmed, U. (2023). Acne Vulgaris and Its Association with Dietary Habits at a Tertiary Care Hospital in Karachi, Pakistan. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 33(2), 347–354. <https://doi.org/10.4314/EJHS.V33I2.20>

ANEXOS

Anexo A: Fisiopatología del acné.

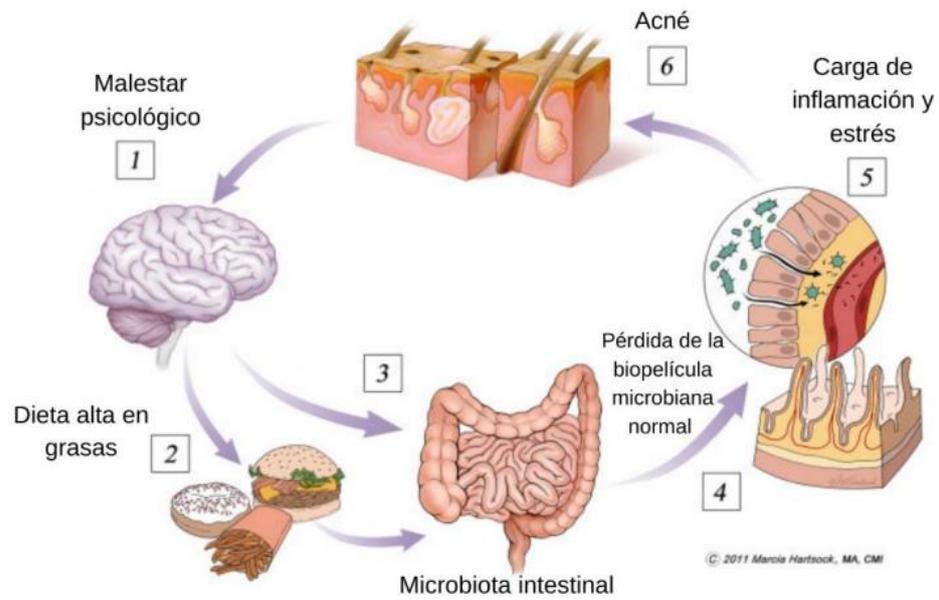


Figura 1. Triángulo cerebro-intestino-piel en el acné. Imagen modificada de Bowe & Logan (2011).

Nota. Adaptado de Klaus Wolff, Richard Allen Johnson, Arturo P. Saucedra. Atlas de dermatología clínica. McGraw-Hill. Education (s.f.)

Anexo B: Principios activos y tratamientos utilizados en el acné.

1) Tópicos:	b) Anovulatorios:
a) Peróxido de benzoilo.	• Diane*.
b) Retinoides:	• Yasmin*.
• Adapaleno.	• Yasminelle*.
• Isotretinoína.	• Belara*.
• Tazaroteno.	• Yaz*.
c) Ácidos alfa y beta-hidroxiácidos:	c) Isotretinoína.
• Ácido glicólico.	
d) Ácido salicílico.	3) Fototerapia y terapia fotodinámica.
e) Ácido azelaico.	
f) Nicotinamida.	4) Quirúrgicos:
g) Antibióticos:	a) Extracción de comedones.
• Eritromicina.	b) Drenaje y extirpación quirúrgica de lesiones quísticas.
• Clindamicina.	c) Corticoides intralesionales.
• Nadifloxacino.	
2) Sistémicos:	5) Tratamiento de las lesiones residuales:
a) Antibióticos:	a) <i>Peelings</i> químicos.
• Tetraciclinas.	b) Dermoabrasión quirúrgica.
• Macrólidos.	c) Láser <i>resurfacing</i> .
• Trimetoprim sulfametoxazol.	d) Materiales de relleno.

Fuente: Y. Gilaberte Calzada¹⁸

Nota. Adaptado de Morales y Paniagua, (s.f.)

Anexos C: Guión para crear contenido de videos (Resultados).

Se desarrollaron videos en formato de Reels (Instagram) y Tik Tok según los temas elaborados, con los siguientes contenidos:

- 1. Errores comunes en el cuidado de la piel:** Identificar y señalar errores comunes que los adolescentes cometen en su cuidado de la piel, como no lavarse la cara correctamente o usar productos comedogénicos (MANDIL).

Guion primer video

Apertura: ESPERA, ESPERA NO SIGAS DESLIZANDO, TENGO INFORMACIÓN DE VALOR PARA TI

Sabias qué

- La contaminación de manos sucias con el rostro puede provocar infecciones o agravar el acné
- Utilizar pasta de dientes u otros productos en las lesiones está contraindicado, o sea para nada lo debes considerar
- Aplicar alimentos como papaya, pepino, clara de huevo, miel, etc en el rostro como tratamiento, también es incorrecto.

Si te hizo sentido esta información y estás de acuerdo conmigo que no debes hacer esto, quédate pendiente para conocer más sobre el acné.

Cierre: CORRE A VER LA SEGUNDA PARTE, PORQUE AHÍ TE EXPLICO LA RELACION QUE TIENEN LOS ALIMENTOS CON EL ACNÉ

- 2. Desmitificando creencias sobre el acné:** Crea contenido desmitificando mitos populares sobre el acné, como el hecho de que el chocolate cause brotes de acné, y proporciona información basada en la evidencia científica (MANDIL).

Apertura: SI SUFRES DE ACNE ESTE VIDEO ES PARA TI

Estos son algunos mitos nutricionales que debes eliminarlos de tus pensamientos:

SOY INTERNA DE NUTRICIÓN Y COSMIATRA Y HE OIDO QUE MIS PACIENTES ADOLESCENTES DICEN

- “si hago menos comidas en el día, engordo menos”

- “la carne roja engorda más que las blancas”
- “los cereales y panes integrales aportan menos caloría que los refinados”
- “los productos dietéticos se consumen libremente”

Si considerabas que estos mitos eran ciertos, necesitas estar pendiente a mis siguientes videos

Cierre: ESPERO QUE ESTO TE SIRVA TANTO COMO A MI EN ALGUN MOMENTO Y A MUCHOS ADOLESCENTES.

- 3. Rutina de cuidado de la piel:** Crear vídeos cortos mostrando una rutina de cuidado de la piel para adolescentes, destacando la importancia de limpiar, tonificar e hidratar la piel para controlar las lesiones del acné.

Guión de tercer video

Apertura: SI NO SABES COMO CUIDAR TU PIEL EN A LO QUE TE DESPIERTAS Y ANTES QUE TE ACUESTES A DORMIR ESTE VIDEO ES PARA TI

Día

1. Gel espumante
2. Tónico astringente
3. Aplicar crema hidratante a base de gel no de crema
4. Protector solar cada 2 horas sin olvido
5. Listo para iniciar ir al colegio o salir con tu familia el fin de semana

Noche

1. Doble limpieza: oleo (si te maquillas) + gel espumante
2. tonificar con tónico astringente
3. Aplicar crema hidratante a base de gel no de crema
4. Listo para dormir, cambiando la funda de almohada 1 vez por semana

Productos dermocosméticos que debes si o si, tener

Día	Noche
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gel limpiador espumoso 2. Neblina hidratante y/o tónico astringente o antisebo 3. Crema hidratante a base de gel 4. Protector solar cada 2 horas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bálsamo oleoso (retirar maquillaje) 2. Gel limpiador espumoso 3. Neblina hidratante y/o tónico astringente o antisebo 4. Crema hidratante a base de gel

Cierre: ESPERO QUE ESTO TE SIRVA TANTO COMO A MI EN ALGUN MOMENTO Y A MUCHOS ADOLESCENTES.

4. **Alimentación adecuada en el adolescente** (duo conmigo misma pero disfrazada de adolescente) (MANDIL nut)

Apertura: SI TE IDENTIFICAS CON LO QUE VOY A MENCIONAR EN ESTE VIDEO ES PARA TI

SEAMOS SINCEROS CON UNO MISMO

LEVANTA UN DEDO CADA VEZ QUE ESCUCHES LO QUE CONSIDERAS QUE
TE PASA A TI

- Tienes una alimentación desordenada
- Llevas un alto consumo de comidas rápidas
- Tienes una ingesta alta de sodio, grasas y azúcar, y bajo consumo de frutas y verduras.
- Crees que tienes una baja ingesta de calcio (¿Consumes leche de vaca? Déjame en los comentarios si lo haces o no).
- Frecuentemente tomas bebidas gaseosas, café y alcohol.
- Eventualmente tus emociones afectan tus conductas y hábitos alimentarios
- Te preocupa tu imagen corporal

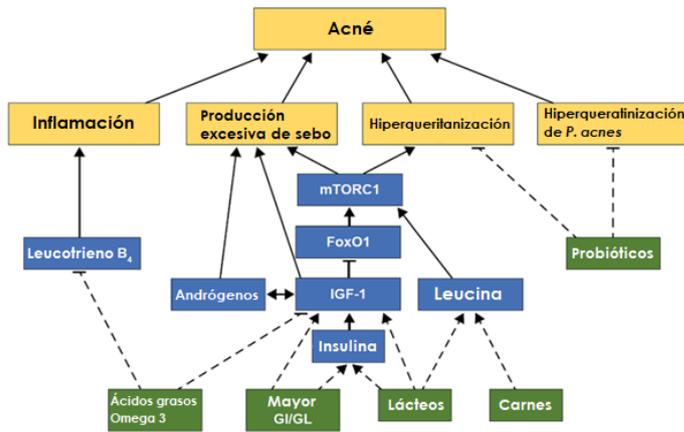
**Cierre: ESPERO QUE ESTO TE SIRVA TANTO COMO A MI EN ALGUN
MOMENTO Y A MUCHOS ADOLESCENTES.**

- 5. Dieta mediterránea:** Hacer vídeos sobre los alimentos que son buenos para la piel y que pueden ayudar a prevenir el acné. Mostrar recetas simples y rápidas que incluyan ingredientes como frutas, verduras y alimentos ricos en antioxidantes. Orden de alimentación en el almuerzo (1° ensalada y 2° Proteína y CHO) (UNIFORME VERDE)

**Apertura: SI ESTAS ACOSTUMBRADO A COMPRAR ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS EN EL SUPER O EN EL BAR DE TU COLEGIO, ESTE
VIDEO ES PARA TI**

Guión quinto video

Algoritmo acné vs dieta



Dieta mediterránea

Lista de alimentos que debes comer para controlar la producción del acné.

- Pescado azul
- Nueces
- Aguacate
- Uvas rojas
- Alcachofa
- Arroz integral
- Ajo
- Brócoli
- Alfalfa

Añadir ejemplos de imágenes de recetas

Suplementos

Cierre: ESPERO QUE ESTO TE SIRVA TANTO COMO A MI EN ALGUN MOMENTO Y A MUCHOS ADOLESCENTES.

5. **Ejercicio y piel:** Explora cómo el ejercicio regular puede ayudar a mantener la piel sana y a reducir el estrés, que a su vez puede prevenir los brotes de acné (MANDIL).

Apertura: SI TIENES UNA VIDA SEDENTARIA Y SOLO ASISTES A EDUCACIÓN FÍSICA EN EL COLEGIO, ESTE VIDEO ES PARA TI

Guía práctica para realizar ejercicio.

1. Identifica cual actividad te gusta más: bailar, tenis, pesas, cycling, vóley, trotar, básquet, fútbol, etc.
2. Organizar tu día para que inicies 3 veces por semana, 30 minutos diarios de moverte en cualquier actividad. Mantenlo por un mes.
3. Al siguiente mes, añade dos días más a la semana.
4. Permanece el hábito de hacer ejercicio constantemente.

Cierre: ESPERO QUE ESTO TE SIRVA TANTO COMO A MI EN ALGUN MOMENTO Y A MUCHOS ADOLESCENTES.

- 6. Importancia del sueño:** Habla sobre la importancia del sueño para la salud de la piel y ofrece consejos para mejorar la calidad del sueño en los adolescentes (UNIFORME VERDE).

Apertura: SI TU HORA HABITUAL DE DORMIR SOBREPASA LAS 12 DE LA MADRUGADA Y AL SIGUIENTE DÍA DEBES LEVANTARTE A LAS 6 AM PARA IR AL COLEGIO, ESTE VIDEO ES PARA TI

A menor descanso obtenido por las cantidades de horas de dormir inadecuadas genera una mayor necesidad de buscar alimentos que te aporte energía para realizar actividades diarias, consumiendo en mayor cantidad, a la vez al aumento de la sensación de cansancio, por tanto, hay un menor interés por realizar actividad física, ocasionando una menor pérdida calórica

Consejos

- 2 horas antes de dormir no utilices el teléfono celular
- Crea una playlist para dormir con música relajante que más te guste
- Cuenta las horas que dormiste, que sean de 7 a 8 horas diarias.
- Medita antes de dormir
- No comer comida pesada de noche
- No tomar líquidos a partir de las 6 pm, debido a que al tomar una gran cantidad de agua posterior a esta hora, existe más posibilidad de despertarse en la madrugada al baño.

Cierre: ESPERO QUE ESTO TE SIRVA TANTO COMO A MI EN ALGUN MOMENTO Y A MUCHOS ADOLESCENTES.

- 8. Manejo del estrés:** Proporciona estrategias para manejar el estrés, ya que el estrés puede desencadenar brotes de acné en algunos adolescentes (MANDIL).

Apertura: SI TE ESTRESAS MUCHO POR EL COLEGIO, CÓMO SE VE TU IMAGEN CORPORAL O POR SOBREPENSAMIENTOS EN TU CABEZA ESTE VIDEO ES PARA TI

El estrés surge cuando las exigencias de determinadas situaciones se perciben como mayores a los recursos disponibles percibidos para sobrellevarlas, generando en la persona una incapacidad para resistir y generar alternativas para lograrlo.

Tips para manejar el estrés

- No esperes demasiado para pedir ayuda a otros si te sientes abrumado. Es normal y está bien sentirse así. Busca un familiar o alguien con quien puedas hablar.
- Dedica tiempo a relacionarte con los demás, habla cada día con otras personas que te hagan sentir apoyado y comprendido. Trata de encontrar personas con las que puedas compartir tus sentimientos y experiencias.
- Tómate un tiempo en tu día para hacer cosas que te ayuden a sobrellevar y manejar el estrés. Aunque tengas una jornada muy ajetreada, sacar tiempo para cuidarte es esencial para tu bienestar.

- Prueba diferentes estrategias positivas para encontrar la que te funcione mejor.

Algunas ideas:

- Hacer ejercicio.
- Hablar con amigos.
- Planificar, por ejemplo, con listados de cosas para hacer.
- Mantener rutinas y estructuras.
- Reflexionar sobre aquello por lo que estás agradecido u orgulloso.
- Hacer cosas que te gusten, como escuchar música, arte, baile.
- Llevar un diario.
- Meditar, pero no solo cuando te vayas a acostar, sino durante el día 5 minutos de respiración consciente, puede provocar el desbloqueo mental que produce el estrés.

Cierre: ESPERO QUE ESTO TE SIRVA TANTO COMO A MI EN ALGUN MOMENTO Y A MUCHOS ADOLESCENTES.

Responder preguntas de cada comentario de los videos tanto en TikTok como en Instagram.