

# Acne Treatment Tips

## Pediatric and Adolescent Dermatology

### Tips for using topical acne medications

- 1) Different acne medicines target different parts of the acne process. Make sure to use ALL medications as prescribed in order to be most effective.
- 2) Wash face and let dry for 10-15 minutes before applying medication.
- 3) Use fingertips to spread one pea-sized amount of medication over entire face.
- 4) Do not use as a spot treatment unless directed. Treat the entire face, even where there is no acne.
- 5) You can expect mild dryness, peeling, or irritation from your medications that should improve over a few weeks with continued use.
- 6) For the first two weeks, if the medication is too irritating, it is okay to apply every other day.
- 7) The most common reason for significant irritation from acne medicines is using too much medication- only a pea-sized amount is needed.
- 8) You can use a non-comedogenic moisturizer to help with dryness.
- 9) Stop any over-the-counter acne therapies unless directed to continue.
- 10) If you were prescribed any products containing **benzoyl peroxide** (Epiduo, Benzaclin, washes, etc), it is important to know that this medication can bleach fabrics such as clothing, towels, and pillowcases. It does not bleach skin.

### Tips for taking antibiotics for acne

- 1) Take them regularly and as prescribed for best results- usually several months.
- 2) Doxycycline can cause upset stomach if taken without food but avoid taking the medication at the same time as dairy products for best results.
- 3) Take your antibiotic with a drink of water at least 30 minutes before bedtime.
- 4) Some antibiotics make you very sensitive to the sun- wear sunscreen!
- 5) If you experience new dizziness, flu like symptoms, or rash with blisters- STOP your medicine AND call the office.

### Other Tips

- 1) Any products applied to the face should be **NON-COMEDOGENIC!** This means that they will not block your pores. Check your labels.
- 2) This includes ANY product applied to the face: moisturizers, washes/cleansers, make-up (powders and liquids), and sunscreens.
- 3) Do not use oil sheen or heavy leave-in conditioner in hair- Glycerin can be OK
- 4) Hats, helmets, shoulder pads, instruments, and other devices that contact the skin can worsen acne in the area. Make sure to clean devices often.
- 5) Bathe or rinse as soon after sweating as possible. Can use mild portable wipes to face/chest/back after sports. At least remove damp clothing.
- 6) Scrubbing your skin during washing will make your acne WORSE.
- 7) Do not pick, pop, scratch, or squeeze- it can cause scarring!
- 8) Most leftover brown or pink marks will fade with time- wear sunscreen!
- 9) Foods do not cause acne- hormones, oil, bacteria, and genetics cause acne.
- 10) Acne medications should not be used during pregnancy.
- 11) Acne medications work slowly! You may appear worse before you get better. It takes about two months to evaluate your response to treatment.
- 12) Don't get discouraged- be patient and be persistent! You'll get there!!!

## Consejos para el tratamiento del acné

### Dermatología pediátrica y para adolescentes

#### Consejos para utilizar medicamentos tópicos para el acné

- 1) Las diferentes medicinas para el acné tienen como objetivo diferentes partes del proceso. Asegúrese de usar TODAS las medicinas como fueron recetadas para mayor efectividad.
- 2) Lávese la cara y déjela secar por 10 a 15 minutos antes de aplicar el medicamento.
- 3) Use las yemas de los dedos para esparcir una cantidad de medicamento del tamaño de un chicharo sobre toda la cara.
- 4) No lo utilice como tratamiento local a menos que así se le indique. Trate la cara completa, incluso donde no tenga acné.
- 5) Puede anticipar una sequedad leve, descamación o irritación por los medicamentos, que debería mejorar después de unas cuantas semanas con el uso continuo.
- 6) Durante las dos primeras semanas, si el medicamento es demasiado irritante, puede aplicarlo un día sí y un día no.
- 7) La causa más común de irritación significativa por medicamentos para acné es utilizar demasiado medicamento; solo se necesita una cantidad del tamaño de un chicharo.
- 8) Puede usar un humectante que sea no - comedogénico para la sequedad.
- 9) Deje otras terapias sin receta para el acné a menos que se le indique que las continúe.
- 10) Si le recetaron cualquier otro producto con **peróxido de benzoflo** (Epiduo, Benzaclyn, jabones faciales, etc.), es importante que sepa que este medicamento puede blanquear las telas como la ropa, las toallas y las fundas de almohadas. No blanquee la piel.

#### Consejos para tomar antibióticos para el acné

- 1) Tómelos regularmente y como fueron recetados para mejores resultados, normalmente por varios meses.
- 2) La doxiciclina puede sentarle mal al estómago si la toma sin comida, pero evite tomar el medicamento con productos lácteos para mejores resultados.
- 3) Tome su antibiótico con un vaso de agua por lo menos 30 minutos antes de acostarse.
- 4) Algunos antibióticos causan mucha sensibilidad al sol; ¡use bloqueador solar!
- 5) Si comienza a sentir mareos, síntomas de gripa o sarpullidos con ampollas, DEJE DE USAR la medicina Y llame al consultorio.

#### Otros consejos

- 1) ¡Cualquier producto que se aplique en la cara debe ser **NO - COMEDOGÉNICO!** Esto significa que no debe bloquear sus poros. Revise las etiquetas.
- 2) Esto incluye CUALQUIER producto que se aplique en la cara: humectantes, jabones faciales/lociones limpiadoras, maquillaje (polvos y líquidos) y bloqueadores solares.
- 3) No utilice aceites ni acondicionadores sin enjuagar densos en el pelo; la glicerina puede ser aceptable.
- 4) Los sombreros, cascos, hombreras, instrumentos y otros objetos en contacto con la piel pueden empeorar el acné en el área. Asegúrese de limpiar estos objetos con frecuencia.
- 5) Báñese o lávese tan pronto como sea posible después de sudar. Puede usar toallitas húmedas portátiles suaves para la cara/pecho/espalda después de hacer deportes. Al menos quítese la ropa húmeda.
- 6) Restregar la piel al lavarse EMPEORARÁ su acné.
- 7) No toque, reviente, rasque ni exprima nada; ¡puede dejarse cicatrices!
- 8) La mayoría de marcas cafés o rosadas que le queden desaparecerán con el tiempo; ¡use bloqueador solar!
- 9) Los alimentos no causan acné; las hormonas, aceites, bacterias y la genética causan acné.
- 10) Los medicamentos para el acné no deben usarse durante el embarazo.
- 11) ¡Los medicamentos para el acné funcionan lentamente! Puede parecer peor antes de que mejore. Se necesita un par de meses para evaluar su respuesta al tratamiento.
- 12) No se desanime; ¡sea paciente y persistente! ¡¡Lo logrará!!!