UNA GUÍA DE **ACNE LAB BY GLOW** SKIN CENTER

Acné *y suplementos*

Guía de suplementos que pueden complementar el cuidado de tu piel



Acne Lab By Glow



Zinc

EL MÁS ESTUDIADO PARA EL ACNÉ

- Reduce la inflamación de los granitos.
- Frena el crecimiento de la bacteria C. acnes relacionada con el acné.
- Ayuda a controlar la producción de grasa en la piel.
- Bloquea parte de la hormona que activa las glándulas sebáceas.
- Muchos pacientes con acné tienen niveles bajos de zinc sin saberlo.
- Tómalo siempre con comida para evitar náuseas.
- Consulta la dosis correcta con tu dermatóloga.



Omega 3

EL ANTIINFLAMATORIO QUE VIENE DEL MAR

- Reduce la inflamación desde adentro.
- Ayuda a calmar los granitos rojos e inflamados.
- Equilibra las grasas que consume tu cuerpo.
- Especialmente útil si no comes pescado azul regularmente.
- Estudio 2024: niveles bajos de omega-3 en pacientes con acné.
- Dosis habitual: 1 a 2 gramos al día de EPA + DHA.



Probióticos

CUIDA TU INTESTINO, CUIDA TU PIEL

- Tu intestino y tu piel están conectados.
- Cuando la flora intestinal está desbalanceada puede empeorar el acné.
- Equilibran la flora intestinal.
- Reducen la inflamación interna que llega a la piel.
- Ayudan a controlar las bacterias que causan el acné.
- Meta-análisis 2025: reducción significativa de severidad.
- Busca cepas de Lactobacillus y Bifidobacterium.
- Necesitas al menos 8 semanas para ver resultados.

Guía de suplementos que pueden complementar el cuidado de tu piel

Una guía de **Acne Lab by Glow** Skin Center

Acne Lab By Glow



Vitamina D

EL QUE MÁS PERSONAS TIENEN BAJO SIN SABERLO

- Ayuda a controlar la inflamación.
- Regula las células en la piel.
- Tiene efecto protector sobre las glándulas de grasa.
- No sirve de nada tomarlo sin tener deficiencia primero.
- Estudio 2024: niveles bajos en la mayoría de pacientes con acné.
- Pídele a tu dermatóloga que te mande a medir la vitamina D en sangre.



Niacinamida oral

NO SOLO SIRVE COMO CREMA

- La niacinamida la conoces en cremas y sérums, pero también funciona tomada.
- Reduce la grasa que producen las glándulas sebáceas.
- Calma la inflamación de los granitos.
- Ayuda especialmente en pieles muy grasas.
- Es diferente a la niacina (que produce calor y enrojecimiento).
- Se puede combinar con el tratamiento tópico que ya uses.



Selenio

EL ANTIOXIDANTE QUE POCOS CONOCEN

- Protege las células de la piel del daño por radicales libres.
- Complementa muy bien al zinc.
- Ayuda a reducir la inflamación.
- Estudio 2024: selenio bajo en pacientes con acné.
- **Importante:** el selenio tiene un límite claro, el exceso es tóxico.
- No lo tomes sin orientación médica.

Guía de suplementos que pueden complementar el cuidado de tu piel

Una guía de **Acne Lab by Glow** Skin Center

Acne Lab By Glow



Vitaminas C y E

ANTIOXIDANTES QUE PROTEGEN TU PIEL

- Protegen la piel del daño causado por la inflamación.
- La vitamina C ayuda a aclarar las manchas que deja el acné.
- La vitamina E protege las células de la piel.
- Juntas funcionan mejor: se complementan.
- Especialmente útiles cuando el acné deja marcas e hiperpigmentación.
- Son un buen complemento, pero no funcionan solas.

¿Cómo empezar con suplementos?

1. **Omega-3:** Todos los días.
2. **Zinc:** Si tus niveles están bajos.
3. **Vitamina D:** Si el examen muestra deficiencia.
4. **Probióticos:** si tienes problemas digestivos o tomaste antibióticos, o si deseas complementar

LA REGLA DE ORO: PRIMERO MIDE, LUEGO SUPLEMENTA.

- **No tomes todo a la vez sin saber si lo necesitas**
- **En consulta te orientamos qué exámenes pedir.**

RECUERDA SIEMPRE ESTO

Los suplementos ayudan, pero el tratamiento dermatológico es la base.

La combinación de buen tratamiento + hábitos de alimentación + suplementos da los mejores resultados.



Parches para acné: ¿cuándo usarlos?

Los parches para acné son aliados para tratar granitos puntuales, protegerlos y, sobre todo, evitar manipularlos.

HIDROCOLOIDES:
Ideales para granitos con punta blanca o secreción. Absorben el exceso de líquido y protegen la lesión.

CON ACTIVOS:
Pueden contener ácido salicílico u otros ingredientes que ayudan a tratar lesiones localizadas.

CON MICRODARDOS:
Están diseñados para actuar sobre granitos que comienzan a formarse debajo de la piel.

¿CÓMO USARLOS?
Sobre la piel limpia y completamente seca, directamente sobre el granito. Dejalos actuar varias horas o durante la noche, según las indicaciones del producto.

TIP DERMATOLÓGICO
Funcionan mejor en lesiones puntuales y superficiales. Si tenés acné inflamatorio, nódulos, brotes frecuentes o cicatrices, el parche es solo un complemento y no sustituye una valoración dermatológica, son de uso en caso de una emergencia.