



vct@mercurio.cl X @VCT_EIMercurio @vctelmercurio

SANTIAGO DE CHILE, SÁBADO 7 DE MARZO DE 2026



El rebrote de acné que suele observarse en marzo generalmente es transitorio, señalan los médicos. Aunque recomiendan consultar para evaluar si es necesario ajustar productos o fármacos.

Se asocia al estrés por volver a la rutina, a suspender el tratamiento en vacaciones y a una mejoría temporal al estar más expuesto al sol que luego se revierte. Expertos aconsejan no manipular las lesiones y retomar hábitos de cuidado.

JANINA MARCANO

Durante la primera semana de marzo, los dermatólogos locales comienzan a notar un patrón en sus consultas: pacientes que llegan con una reactivación del acné después de las vacaciones. “Esta semana ya empezamos a recibir pacientes con brotes”, comenta el dermatólogo Hans Gubelin, de Clínica Dávila. Tomás Tabilo, dermatólogo y fundador de la clínica DermAcné, coincide: “En marzo vemos más consultas por este tema, muchos de ellos adolescentes”. Y agrega: “Recibimos pacientes que estaban estables o que su piel había mejorado y que aparecen con nuevos brotes”.

El fenómeno, que algunos especialistas locales han identificado informalmente como “rebrote de marzo”, coincide con el retorno a la rutina. Según los médicos, el estrés aso-

ciado a la vuelta a las actividades laborales o académicas puede desencadenar o empeorar brotes de acné en personas de distintas edades. “En el caso de niños y adolescentes, el volver al colegio y a sus horarios puede generar estrés y producir un brote de acné. Efectivamente, eso lo vemos en este mes”, concuerda Carla Muñoz, dermatóloga infantil de Clínica Santa María. Aunque el fenómeno suele asociarse principalmente a los menores, los médicos advierten que también afecta a los adultos.

Hormonas y piel

“El estrés suele ser el principal factor que produce los brotes de acné en este mes y en distintas edades”, asegura Gubelin. Según Tabilo, “esto ocurre porque la respuesta fisiológica al estrés activa la liberación de hormonas que influyen en el funciona-

miento de la piel”. Entre ellas está el cortisol, conocida como la hormona del estrés. De acuerdo con el médico, esta sustancia “puede estimular la actividad de las glándulas sebáceas, responsables de producir el sebo o grasa natural de la piel, lo que muchas veces desencadena brotes inflamatorios o empeoramiento de cuadros”. El verano también puede influir indirectamente. Muchas personas perciben una mejoría temporal del acné durante los meses de mayor exposición solar, señalan los médicos. “La radiación ultravioleta puede tener un efecto beneficioso en dosis bajas porque desinflama un poco el acné y lo seca”, dice Gubelin. Sin embargo, ese efecto suele ser transitorio, y tras volver a una menor exposición constante de sol, puede aparecer un brote, explican los expertos. A esto se suma que durante las vacaciones algunas personas suspen-

den o relajan sus tratamientos dermatológicos, lo que aumenta el riesgo de reaparición de inflamación y granos, advierten los entrevistados. El problema, según Tabilo, “es que, al igual que en otras afecciones, una de las grandes causas de descompensación de las enfermedades es suspender el tratamiento”. Caso a caso El manejo del rebrote depende de la intensidad del cuadro, señalan los dermatólogos. “Usualmente requiere antibióticos orales”, dice Tabilo. Según explica, “en estos casos el objetivo principal no es solo combatir bacterias, sino disminuir la inflamación de la piel”. En ciertos casos también es necesario combinar distintos tipos de tratamiento, por ejemplo, terapias dirigidas a factores hormonales cuando estos participan en el cuadro, agrega.

Pero también hay quienes solo requieren algún ajuste de tratamiento o de las rutinas de cuidado, señalan los médicos. Todos son enfáticos en que, tras las vacaciones, es clave retomar el uso de limpiadores adecuados, protector solar y tratamientos indicados para el acné. En adolescentes y niños, Muñoz advierte que “la ansiedad por volver a clase con las lesiones puede llevar a manipular la piel, lo que empeora el cuadro”. La doctora advierte: “Lo más importante es evitar apretarlas o tratar de sacarlas porque eso va a generar más inflamación”. El llamado de los dermatólogos es a mantener la calma, evitar manipular las lesiones y consultar con un especialista si el brote persiste o empeora. “En general, este es un empeoramiento transitorio y es un cuadro que suele ir mejorando”, asegura Muñoz.