



Ser+  
BELL@  
ES APRENDER A  
SOBREPONERTE  
A LOS MIEDOS

**No hay que tenerle miedo al miedo.** Aunque suene paradójico, el miedo es necesario para la vida.



## ¿QUÉ ES EL MIEDO?

Es la emoción que tiene la finalidad de preservar la vida ante amenazas o situaciones de peligro. A pesar de que culturalmente se percibe como una emoción negativa, en realidad se trata de una emoción natural e instintiva. El problema, por tanto, no es sentir miedo, sino dejarse llevar por él y no ser consciente de que se vive todo el tiempo con inseguridad.<sup>1,2</sup>



## ¿POR QUÉ SIENTES MIEDO?

El miedo hace parte de la función cerebral normal, de modo que algunas situaciones nos harán sentir miedo. Lo importante es escuchar la mente y el cuerpo e identificar qué es lo que genera esa emoción para poder entenderla y gestionarla.<sup>1,2</sup>

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LOS MIEDOS E INSEGURIDADES?

En general, son dos las causas:

- **Naturales:** son los miedos inherentes a nuestra evolución como especie. Por ejemplo, el miedo a las serpientes, puesto que estos animales representan un peligro para la supervivencia.<sup>1</sup>
- **Condicionadas:** son los miedos que se aprenden a partir de las experiencias personales. Sin embargo, si este tipo de miedo no se trabaja, puede convertirse en un obstáculo para tomar decisiones en el futuro.<sup>1</sup>

# CLAVES PARA ENFRENTAR LOS MIEDOS

- **IDENTIFICARLO Y PONERLE UN NOMBRE:** aunque puede ser difícil, este paso es el más importante porque no se puede superar un miedo que se desconoce. Al ponerle un nombre al miedo, en lugar de evitarlo, podremos empezar a conocer aspectos sobre nosotros mismos que nos ayudan a comprender la situación. Traer el miedo a la parte consciente del cerebro permite afrontarlo de manera racional.<sup>3</sup>
- **APRENDER TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE:** el control de la respiración es una clave para hacerse cargo de la ansiedad. Cuando el miedo se haga presente, podemos hacer una pausa y concentrarnos en la respiración. Inspirar por la nariz y soltar lentamente el aire por la boca ayuda a relajarnos para poder pensar con claridad.<sup>3</sup>

- **USAR LA IMAGINACIÓN A FAVOR:** en lugar de darle rienda suelta a la imaginación en escenarios que magnifican el miedo, podemos usarla para superarlo. Cerrar los ojos y recrear una situación en la que normalmente sentiríamos miedo, pero esta vez siendo conscientes de la emoción, ayuda a transformar la angustia.<sup>3</sup>
- **ATREVERSE A SALIR DE LA ZONA DE CONFORT:** esto puede resultar incómodo y producir incluso más miedo, pero es una enorme ayuda para superar eso que más se teme y aumentar el nivel de autoconfianza.<sup>3</sup>

- **SER CONSCIENTE DE QUE SE PUEDE FRACASAR Y ACEPTARLO:** el fracaso es tal vez el miedo más frecuente, pero también es uno de los mejores maestros. Si entendemos que el fracaso hace parte del éxito, le tendremos menos miedo.<sup>3</sup>
- **ANALIZAR CUÁL ES LA CAUSA DEL MIEDO:** cuestionarnos sobre qué es lo que hay detrás del miedo es un método efectivo para superarlo. No se trata de juzgarnos, sino de reflexionar para identificar el origen.<sup>3</sup>
- **PEDIR AYUDA PARA PERDERLE EL MIEDO AL MIEDO:** a veces, podemos sentir que el miedo nos supera y, entonces, debemos pedir ayuda profesional para retomar el control de la vida.<sup>3</sup>

No es malo sentir miedo, lo problemático es basar la vida en él. Estas claves sirven como herramientas para sobreponerse, porque tú vales más que tus miedos.



## DIENOGEST / ETINILESTRADIOL: UNA ESTRATEGIA PARA SUPERAR EL MIEDO AL ACNÉ FEMENINO EN LA ADULTEZ

El acné femenino en la adultez es un subtipo particular, distinto del acné vulgar o del acné de la adolescencia, ya que no solo presenta diferencias en la etiopatogenia, sino también en la cronicidad, que puede durar hasta la posmenopausia.<sup>4</sup>

## PRINCIPALES SUBTIPOS DE EVOLUCIÓN DEL ACNÉ FEMENINO EN LA ADULTEZ

- Acné persistente: identificado en el **70-80%** de los casos, es el tipo más frecuente donde el acné persiste desde la adolescencia.<sup>5</sup>
- Acné de aparición tardía: identificado en el **20-40%**, aparece por primera vez después de los 25 años.<sup>5</sup>
- Acné recurrente: está presente en la adolescencia y luego de un período de aclaramiento reaparece en la adultez.<sup>5</sup>



# HORMONAS Y ACNÉ FEMENINO EN LA ADULTEZ

Al parecer, en este tipo de acné hay dos factores fisiopatológicos principales involucrados: los factores hormonales periféricos y la estimulación crónica del sistema inmunitario innato por cepas resistentes de *C. acnes*.<sup>5</sup>

## FACTORES HORMONALES:

- Aumento de la sensibilidad de la glándula sebácea a las hormonas androgénicas.<sup>4</sup>
- Aumento de la conversión hormonal periférica: los sebocitos y queratinocitos presentan un sistema enzimático capaz de producir localmente testosterona y dihidrotestosterona. Se produce una actividad anormal de las enzimas relacionadas con el metabolismo de las hormonas androgénicas, como la 5- $\alpha$ -reductasa, la 3- $\beta$ -hidroxiesteroide deshidrogenasa y la 17-hidroxiesteroide deshidrogenasa, con aumento de la conversión periférica de prehormonas en hormonas androgénicas más potentes.<sup>4</sup>
- Entre el **60%** y el **70%** de las mujeres refieren un empeoramiento del acné en el período premenstrual, así como en la premenopausia y el embarazo debido a que se presenta un aumento relativo de las hormonas con mayor actividad androgénica, en relación con el estradiol.<sup>4</sup>
- Además de los andrógenos y los estrógenos, otras hormonas regulan la producción de sebo. En situaciones de estrés, esta puede ser estimulada por neuropéptidos y hormonas como las melanocortinas y la hormona liberadora de corticotropina.<sup>4</sup>

No todas las mujeres adultas con acné presentan un trastorno hormonal. En algunas de ellas, el acné puede ser una manifestación de la hipersensibilidad de órgano final debida a un aumento del número y de la sensibilidad de los receptores androgénicos de los sebocitos y queratinocitos a los niveles circulantes normales de hormonas, así como a un aumento de la conversión hormonal periférica.<sup>5</sup>

# DIENOGEST / ETINILESTRADIOL EN EL TRATAMIENTO DEL ACNÉ FEMENINO EN LA ADULTEZ

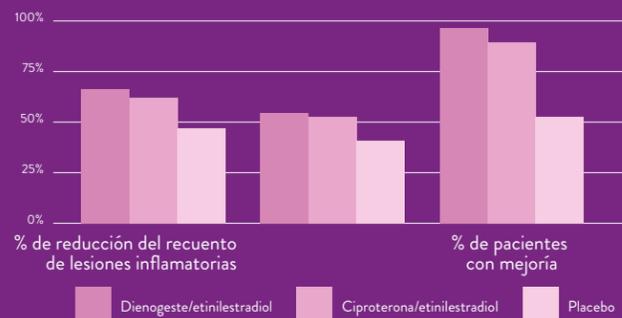
- El tratamiento hormonal es una opción eficaz para el acné femenino en la adultez, incluso en pacientes sin alteraciones hormonales, ya que no tiene potencial para inducir resistencia bacteriana y representa una alternativa a los antibióticos sistémicos.<sup>4</sup>

- Este tipo de tratamiento se recomienda en las siguientes situaciones:<sup>4, 5</sup>

- Presencia de seborrea
- Empeoramiento del acné en el período premenstrual
- Presencia de cambios endocrinos
- Acné de aparición tardía
- Acné inflamatorio recalcitrante persistente en el que han fracasado los tratamientos estándar.
- Cuando se desea anticoncepción oral.

- Dienogest / etinilestradiol ha mostrado ser superior a placebo y no inferior a ciproterona / etinilestradiol en el tratamiento del acné leve a moderado.<sup>6</sup>

**PORCENTAJE DE REDUCCIÓN EN EL RECUENTO DE LESIONES DESDE EL INICIO HASTA EL CICLO 6 Y DE PACIENTES CON MEJORÍA DEL ACNÉ FACIAL**



- Mejoría del acné en el ciclo 6, en el 92% de las pacientes.<sup>6</sup>
- Reducción del 65,6% en las lesiones inflamatorias.<sup>6</sup>
- Reducción del 54,7% de las lesiones totales.<sup>6</sup>

Estos beneficios les ayudan a las mujeres a superar el miedo al acné en la adultez.



**Referencias:** 1. Terapify. Emociones: el miedo, ¿por qué es importante tener miedo? [Internet]. 2023. Disponible en: <https://n9.cl/dxdub> 2. Empoderamiento humano. Miedo e inseguridad: salir del bloqueo para siempre [Internet]. Disponible en: <https://n9.cl/wl07n> 3. Ehimarsalud. Aprende a superar tus miedos y vencer inseguridades [Internet]. Disponible en: <https://n9.cl/dpmao> 4. Bagatin E, Freitas THP, Rivitti-Machado MC, et al. Adult female acne: a guide to clinical practice. An Bras Dermatol. 2019;94(1):62-75. 5. Branisteanu DE, Toader MP, Porumb EA, et al. Adult female acne: Clinical and therapeutic particularities (Review). Exp Ther Med. 2022;23(2):151. 6. Palombo-Kinne E, Schellschmidt I, Schumacher U, et al. Efficacy of a combined oral contraceptive containing 0.030 mg ethinylestradiol/2 mg dienogest for the treatment of papulopustular acne in comparison with placebo and 0.035 mg ethinylestradiol/2 mg cyproterone acetate. Contraception. 2009;79(4):282-9.

# Bellaface®

2 mg Dienogest / 0,03 mg Etinilestradiol

ALTA EFICACIA ANTICONCEPTIVA  
Y ANTIANDROGÉNICA<sup>1,2,3</sup>

**REDESCUBRE EL PODER DE TU BELLEZA**

# Bellaface®

2 mg Dienogest / 20mcg Etinilestradiol *Suave*

MÍNIMA DOSIS, MÁXIMOS BENEFICIOS<sup>4,5</sup>

**MÁS BELLA QUE NUNCA CON MENOS DOSIS**

# Ser+ BELL@



MATERIAL EXCLUSIVO PARA EL CUERPO MÉDICO

DNG/EE\*: Dienogest/Etinilestradiol. Bellaface® RS INVIMA 2018M-0009470-RI. Composición: Dienogest 2 mg + Etinilestradiol 0,03 mg. Presentación: Caja 21 tabletas recubiertas. Indicación: Anticonceptivo hormonal con propiedades antiandrogénicas, útil en el tratamiento de los síntomas de androgenización como acné, hirsutismo y seborrea. Contraindicaciones y advertencias: Hipersensibilidad a alguno de los componentes. Embarazo. Enfermedades del hígado, disturbios de la excreción de la bilirrubina, disturbios de la secreción biliar, enfermedades vasculares y metabólicas: existencia de enfermedades vasculares, tromboembólicas, hipertensión arterial, diabetes severa con cambios vasculares. Durante tratamientos prolongados se recomienda realizar valoración médica a intervalos de seis meses. Suspender su uso si se presenta embarazo durante el tratamiento. Este medicamento contiene lactosa. Los pacientes con problemas hereditarios raros de intolerancia a la galactosa, deficiencia de lactasa lapp o malabsorción de glucosa-galactosa no deben tomar este medicamento. Vía de administración: oral. Dosificación: según prescripción médica. Condiciones de almacenamiento: almacenar en su envase y empaque original, en lugar fresco y seco a temperatura menor a 30°C. Manténgase fuera del alcance de los niños. Venta bajo fórmula médica. Elaborado por Lafrancoel S.A.S., Cali - Colombia. BELLAFACE SUAVE®. Indicaciones: anticonceptivo hormonal oral con propiedades antiandrogénicas, útil en el tratamiento de los síntomas de androgenización como acné, hirsutismo y seborrea. Tratamiento hormonal de la endometriosis leve y moderada. Composición: cada tableta recubierta contiene Dienogest 2mg y Etinilestradiol 20mcg. Contraindicaciones, precauciones y advertencias: hipersensibilidad a los componentes, embarazo y lactancia, enfermedades del hígado, disturbios de la excreción de la bilirrubina, disturbios de la secreción biliar, enfermedades vasculares y metabólicas: existencia de enfermedades vasculares, tromboembólicas, hipertensión arterial, diabetes severa con cambios vasculares. Antecedentes de migraña con síntomas neurológicos focales. Neoplasias conocidas o sospechadas, influenciadas por los esteroides sexuales. Hemorragia vaginal sin diagnosticar. Precauciones y advertencias: durante tratamientos prolongados se recomienda realizar valoración médica a intervalos de máximo (6) seis meses. Suspender su uso si se presenta embarazo durante el tratamiento. Registro sanitario INVIMA 2019M-0015240-RI. Referencias: 1. Bagatin E, Freitas THPD, Rivitti-Machado MC, Ribeiro BM, Nunes S, Rocha MADD. Adult female acne: a guide to clinical practice. An Bras Dermatol. 2019;94(1):62-75. doi:10.1590/abd1806-4841.20198203.2. Rocha MA, Bagatin E. Adult-onset acne: prevalence, impact, and management challenges. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2018;11:59-69. doi:10.2147/CCID.S137794.3. Palacio-Cardona J, Caicedo Borrero DM. Clinical behavior of a cohort of adult women with facial acne treated with combined oral contraceptive: ethinylestradiol 20 mcg/dienogest 2 mg. Int J Womens Health. 2017;Volume 9:835-842. doi:10.2147/IJWH.S139289.4. Palacio-Cardona J, Caicedo Borrero DM. Clinical behavior of a cohort of adult women with facial acne treated with combined oral contraceptive: ethinylestradiol 20 mcg/dienogest 2 mg. Int J Womens Health. 2017 Nov 16;9:835-842. doi: 10.2147/IJWH.S139289. PMID: 29180907; PMCID: PMC5695259. 5. Golbs S, Domhardt R, Radowicky S, Kaluzny Z, Wisser KH, Zimmermann T. Clinical findings with the oral contraceptive combination ethinylestradiol/dienogest in Poland. Methods Find Exp Clin Pharmacol. 2002 Nov;24(9):595-92. PMID: 12616705.



