

Acné en la espalda: ¿cómo eliminarlo?

Varios dermatólogos nos explican cómo acabar con los granitos que pueden aparecer en algunas zonas del cuerpo como la espalda



Te contamos cómo librarte del acné que puede aparecer en la espalda, además de en el rostro.
Antonio Terrón

Araceli Nicolás

Actualizado 04/03/2019 17:14

COMPARTIR



El **acné** es una de las enfermedades de la piel más comunes, y no solo en **adolescentes**, también en **adultos**. Aunque al hablar de acné solemos pensar en el rostro, hay otras zonas del cuerpo que pueden verse afectadas, como la espalda. El '**bacne**' preocupa sobre todo cuando llega el buen tiempo y tenemos que desprendernos de la ropa. Hablamos con expertos sobre cómo tratar y acabar con los **granitos** en la espalda.

E

l acné en la espalda puede aparecer a cualquier edad, aunque suele ser más frecuente en la adolescencia, y si la piel es [grasa](#). Se conoce también como 'bacne', término inglés que une dos palabras back (espalda) y acne. Si has sufrido o sufres este problema sabrás que con la llegada del buen tiempo es aún más molesto, y se convierte en una de las principales consultas en **dermatología**.

¿POR QUÉ APARECE EL ACNÉ EN LA ESPALDA?

La causa exacta del acné en general se desconoce, aunque los expertos la relacionan con los **cambios hormonales** (por eso es más habitual en la adolescencia, durante la [menstruación](#) o el embarazo), la **producción excesiva de sebo**, el uso de determinados cosméticos, la toma de ciertos medicamentos, la genética...

En el caso concreto del acné en la espalda, la **doctora Mayte Truchuelo**, dermatóloga del Instituto Dermatológico de Vithas Internacional, nos explica que " *está implicada una **bacteria** (*Propionibacterium acnés*, actualmente conocida como *Cutibacterium acnes*), que **participa en la inflamación de las lesiones de acné**. Cada vez se da más importancia al [microbioma](#) (bacterias que todos tenemos en nuestra piel) y en patologías como el acné, se cree que habría una alteración en el porcentaje de ciertas cepas que favorecería el sobrecrecimiento de *P. acnés*". Además, la experta también hace referencia al **exceso de sebo** como causa del acné en la espalda, zona en la que las glándulas sebáceas son abundantes.*

Sin embargo, la doctora nos cuenta que no todos los granos que aparecen en la espalda son producto del acné. " *Hay lesiones que realmente no son acné, aunque clínicamente puedan ser muy similares, sino **folliculitis** que puede ser causada por **exceso de sudoración** o también hay cuadros descritos después de baños en saunas, por ejemplo, por una bacteria llamada *pseudomona*. También hay un tipo de erupción acneiforme que es característica de ciertos tratamientos contra el cáncer*".

Así que la primera recomendación que debe seguir si tienes granos en la espalda es **visitar al dermatólogo** para que haga una valoración y un diagnóstico acertado para empezar a tratar tu problema.

¿CÓMO ELIMINARLO?

El tratamiento del acné en la espalda es similar al **acné facial**: es importante la **higiene y la hidratación**, algo que algunas veces olvidamos en el caso del acné, sobre todo cuando se da en pieles grasas. Según el **doctor José Luis Ramírez Bellver, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional**, para tratar el acné en la espalda "*pueden emplearse tópicos, antibióticos (tetraciclinas, generalmente) o en casos más graves, isotretinoína*". Productos que debe recetarte tu dermatólogo.

Con la ayuda del **doctor Ramírez Bellver** y la **doctora Truchuelo** te damos una serie de recomendaciones para tratar el acné en la espalda:

- Es fundamental una correcta **limpieza con antisépticos** que regulen la flora de la piel.
- A la hora de usar productos de uso tópico, hay que optar por **formatos fáciles** de aplicar en grandes áreas como la espalda.
- Se recomiendan los productos en forma de **gel o spray**, mejor que las cremas (más adecuadas para tratar el acné en el rostro).
- Los principios activos adecuados para tratar el acné en la espalda o 'bacne' son **retinoides, alfa hidroxilácidos, antibióticos tópicos**...
- La doctora Truchuelo señala que "*los **suplementos orales a base de zinc se pueden utilizar como complemento a otros tratamientos tópicos***".
- La **exfoliación suave** (1-2 veces a la semana) también es recomendable, "*salvo que predominen las lesiones muy inflamatorias o pústulas, ya que podría irritar la piel*", según el **doctor Ramírez Bellver**.

- La **exposición al sol** puede ayudar a mejorar los granitos en la espalda (los rayos tienen un efecto antiinflamatorio), pero los expertos recomiendan usar siempre fotoprotección (**productos oil-free y no comedogénicos**). Y evitar el sol en el caso de cicatrices recientes, ya que se podría producir hiperpigmentación de la piel.
- Para disminuir las **cicatrices** que puede dejar el acné en la espalda se puede recurrir a tratamientos de luz pulsada, terapia biofotónica o terapia fotodinámica, además de peelings.