



Sobre el 'bacne' o cómo evitar los granitos en la espalda

Es un problema común que puede preocupar (o empeorar) en verano. Esto es lo que tienes que hacer y usar para combatirlo

■ Bienestar · Cuerpo · Piel

6 de junio de 2017

Ana Morales — *@anamorales_rom* — **Bacne**, dícese de esa palabra inglesa que une otras dos palabras, *back* y *acne*, y que explica de la manera más explícita posible un problema bastante habitual: **los granitos en la espalda**. Y aunque, tal y como nos explica el doctor **Federico Feltes**, dermatólogo de **Clínica Biolaser La Moraleja**, normalmente estos granitos suelen ser ‘acné vulgar’, la localización en esta zona concreta del cuerpo requiere llevar a cabo una serie de recomendaciones específicas que no siempre tienen que ser las mismas que las llevadas a cabo cuando se padece **acné en el rostro**. Porque se puede tener granitos en el rostro y no en la espalda o viceversa. Al final y al cabo, el *bacne* puede producirse por tener **una piel grasa**, por padecer ciertos **desequilibrios hormonales** o por otros agentes externos como la sudoración excesiva durante la práctica deportiva o el uso de determinados detergentes a la hora de lavar la ropa. Por todo ello, y porque el verano (y el calor) puede hacer que este problema empeore o nos preocupe más, hablamos el doctor Feltes y con **Ana Puelles Lostao**, directora de **Estética Lostao de Zaragoza**, para explicar lo que tienes que hacer y lo que usar para hacer frente al *bacne*.

Ver 10 fotos

Kit 'antibacne' para olvidarte de los granitos en la espalda

El primer paso es este

Antes de poner en práctica lo que te vamos a contar a continuación, es importante recordar la máxima del experto de Clínica Biolaser La Moraleja: lo primero **es diagnosticar**. “Debemos ver la severidad y si predominan comedones, lesiones inflamatorias, lesiones retencionales o hay combinación de ellas. En función de esto se prescribirá un tratamiento que puede incluir ácido salicílico, antisépticos, antibióticos y derivados de vitamina A (tópicos u orales). Los tratamientos para regular desequilibrios hormonales son también muy importantes en estos casos”, explica el doctor Feltes. También insiste en este aspecto la doctora Mercedes Quintillà, directora de la clínica **L'Atelier d'Estètica**, ya "el abordaje terapéutico será diferente en función de la edad y del tipo de acné".

La importancia de elegir un gel de baño con este PH

Elegir el correcto gel de baño no curará el problema, pero evitará que se agrave. Lo más recomendable es usar geles suaves con un **ph 5,5** ya que, tal y como explica Feltes, “ayudan a mantener el equilibrio de la flora bacteriana”. Además, según nos explica Puelles, tener un ph un poquito más alto del tradicional ph 5 ayuda a equilibrar la segregación sebácea e hidratar. Tal y como señala Quintillà, también puede ser necesario el uso de **geles seborreguladores y actividad antibacteriana**.

Emulsión hidratante mejor que crema

Dado que es bastante habitual que este problema suela producirse en pieles grasas, es recomendable hidratar la piel con una emulsión (en lugar de una crema) para que sea más ligera y no obstruya el poro. También es importante, tal y como señala la experta de Lostao, que no contenga siliconas y que, preferiblemente, contengan propóleos, extracto de regaliz o urea. También son recomendables, según la experta de **L'Atelier d'Estètica**, las cremas que contiene **ácido salicílico y ácido glicólico**.



Cuidado con los cepillos de madera y los guantes de crin

Aunque hemos alabado las bondades de utilizar cepillos de madera o guantes de crin con la piel seca para activar la circulación sanguínea y mejorar la calidad de nuestra piel, Ana Puelles nos advierte que si no están totalmente higienizados puede agravar el problema. “Al estar siempre en el cuarto de baño, es muy probable que la humedad favorezca la aparición de moho o bacterias”, añade. Por eso, recomienda

El truco de la dermatóloga de Kendall Jenner

Hace algún tiempo, la dermatóloga de Kendall, Christie Kidd, **contó en la web de Kendall Jenner** que este problema también se produce por hacer esto:

lavarse el pelo, aplicar el acondicionador y dejarlo actuar mientras enjabonamos el resto del cuerpo. Según Kidd, este orden es incorrecto ya que los aceites de los acondicionadores se adhieren a la piel y obstruyen el poro.

Por eso recomienda cambiar el orden, es decir, lavar, acondicionar, aclarar inmediatamente y recoger el pelo en la coronilla mientras enjabonas el resto del cuerpo.

¿Cada cuánto tiempo debe exfoliarse esta zona?

Aunque, tal y como nos cuenta Feltes, todo dependerá del tipo de piel, del tipo de acné y de si se está haciendo un tratamiento farmacológico pautado por un dermatólogo, la regla general estipula que debe hacerse una vez a la semana.

Pero ojo, es imprescindible, tal y como aconseja Quintillà, elegir un exfoliante suave que no irrite ni ocasione efecto rebote.

La dieta *antibacne*

Aunque no está claro si hay ciertos **alimentos que pueden provocar la aparición de granitos** –es un debate eterno que parece no acabar–, la norma general aconseja controlar la ingesta de azúcares refinados y lácteos ya que podrían favorecer el acné. Por otro parte, sí que está demostrado que existen ciertos **alimentos con propiedades antiinflamatorias y bactericidas** que pueden ayudar a combatir este problema. Ana Puelles incluye en esta lista el repollo, la col, el pepino (son bactericidas) y la alcochofa, la piña y el espárrago ya que son

detox y ayudan a compensar los valores de hidratación. La doctora Mercedes Quintillà también agrega a esta lista los alimentos integrales no refinados, frutas, verduras y legumbres.

Link: <http://www.vogue.es/belleza/bienestar/articulos/como-combatir-eliminar-granos-espalda-acne/29840>