

DERMATOLOGÍA

Acné corporal: desencadenantes, prevención y tratamiento

POR MERITXELL MARTÍ, FARMACÉUTICA EXPERTA EN DERMATOLOGÍA



El acné corporal tiene, habitualmente, las mismas causas y factores que el facial. Cuando el exceso de sebo y las células muertas se encuentran atrapadas en un folículo, si el pelo también quiere empezar a salir, se bloquea el poro y es cuando se forman los puntos negros y, posteriormente, el grano, y se infecta cuando se instala la bacteria *Propionibacterium acnes* o *Cutibacterium acnes*.

Aparece generalmente donde hay más sebo o vello, como pueden ser los hombros y la parte trasera de las piernas, espalda y pecho. No es exclusivo de los adolescentes, sino que este acné puede aparecer perfectamente en personas adultas.

Factores desencadenantes

- Cambios hormonales, aumento de los niveles de testosterona.
- Fármacos, como los anabolizantes.
- Factores genéticos, como la raza.
- Temperatura exterior alta, humedad ambiental.
- Sudoración.
- No limpiarse la espalda debidamente.
- Utilizar productos de higiene que no son los adecuados, como jabones muy agresivos, demasiado perfumados o muy oleosos.

- Utilizar filtros solares demasiado oclusivos.
- Utilizar accesorios derivados de la práctica deportiva: gorras, cascos, tiras adhesivas, vendas, sujetadores... También puede aparecer acné derivado de la fricción con bandas o pelotas.
- Utilizar toallas y ropa de cama sucias.
- El sol es antiséptico y reduce el contenido de bacterias, pero también puede alterar la glándula sebácea como acción respuesta de esta sequedad, provocando un posible brote de acné. Durante la exposición solar se reduce el acné corporal, pero una vez se detiene esta exposición solar se produce un efecto rebote y el acné suele agravarse.
- Aunque no está realmente demostrada la vinculación de este tipo de acné con la dieta, sabemos que, en general, los alimentos muy grasos y/o picantes provocan una alteración de la glándula sebácea.
- El estrés, las toxinas o la falta de sueño pueden alterar y provocar más acné.

Rutina preventiva para acné corporal leve o moderado

El acné corporal es, muchas veces, más agresivo que el facial. Por consiguiente, puede causar complejos en las personas que lo padecen, haciendo que tiendan a cubrirse o evitar algún ejercicio o actividad en la que se pueda ver la zona afectada. Situación que provoca más sudoración y, por ende, un agravamiento de la situación. Es por ello que una rutina de higiene diaria y de tratamientos es clave para controlar el acné corporal:

- Una de las mejores maneras de controlar el acné corporal es la exfoliación, manteniendo la zona libre de células muertas y de la grasa que pueda bloquear el poro.
- Lavar a consciencia todas las partes del cuerpo, enjabonando bien y aclarando posteriormente, preferentemente con un jabón con un PH algo ácido.
- Utilizar ropa que no sea ajustada para ayudar a mantener la zona despejada de bacterias.
- Extremar la higiene siempre que se suda, hace demasiado calor o después de hacer deporte.
- Usar filtros solares no comedogénicos y que sean muy lábiles.
- Cambiar a menudo la ropa de cama y las toallas para evitar el crecimiento de bacterias.
- La zona de la espalda tiene la piel más fuerte y gruesa que la cara, por lo que va a permitir tratamientos más 'fuertes'.
- Se permite usar ácidos como el salicílico, el láctico o el glicólico o una combinación de uno o varios.
- Si el acné es muy fuerte o se vuelve más exacerbado, se aconseja visitar al dermatólogo para que pueda recetar medicación oral y evitar posibles cicatrices.

A evitar

- Cremas corporales tipo *body butter*, aceites y sérums oclusivos que contengan productos comedogénicos:
 - Manteca de cacao.
 - Vaselina.
 - Aceite de parafina.
 - Siliconas como la dimeticona.
 - Aceite de germen de trigo, de aguacate, de coco, de palma.
- Productos demasiado perfumados.
- Es importante controlar el detergente para la ropa, que puede contener muchas fragancias irritantes para la piel, así como algunos aditivos que se usan en las lavadoras y que quedan impregnados en la ropa.
- Extraer o manipular las lesiones pueden provocar que se extiendan las bacterias, puede provocar inflamación y/o rojez.

Tratamientos de farmacia

Cuando el acné no es muy agresivo, siempre aconsejo acudir a la farmacia, donde podremos encontrar un tratamiento adecuado para controlar el acné corporal.

- Limpiador específico para el acné con salicílico, peróxido de benzoilo, chlorhexidina.
- Aplicar una loción o tónico desinfectante, que igualmente puede llevar los mismos componentes, incluso zinc u otro componente desinfectante y para calmar la piel. Es aconsejable usarlo mañana y noche. Hay que tener especial cuidado con el peróxido de benzoilo, ya que mancha la ropa y puede decolorirla.

- Las lociones o geles con alfa hidroxiácidos ayudan a controlar que no se tapone el poro gracias a su capacidad exfoliante, como el láctico, el glicólico u otros.
 - El peróxido de benzoilo es el tratamiento por excelencia de mostrador en la farmacia, con unas concentraciones recomendadas que oscilan del 2,5% al 5%.
 - El vinagre de sidra también ayuda a controlar el acné al ser ácido natural y ejercer una acción desinfectante.
 - Las lociones con ácido azelaico ayudan a controlar el acné y a mantener el poro limpio, y se pueden usar en spray o en pads.
 - La niacinamida o vitamina B3 va a ayudar a disminuir la inflamación y calmar la piel si está muy irritada por los distintos tratamientos médicos.
 - El aloe vera en gel ayuda a calmar la piel
 - Los probióticos van a ayudar a regular el PH de la piel y a calmar, controlando el exceso de bacterias al mejorar la microbiota de la piel.
- Hay que tener en cuenta que el acné en la espalda u otra parte del cuerpo, al ser tan agresivo y profundo, hace que la piel esté mucho más sensibilizada y la mayor parte de las veces es doloroso. Generalmente en todas las partes del cuerpo donde suele aparecer acné la piel es más gruesa, sin embargo, en el área del cuello la piel es mucho más sensible, por lo que debemos tener en cuenta este punto cuando usamos los cosméticos de tratamiento.

Cuando el acné es más severo

Aunque podemos continuar usando los tratamientos de recomendación de farmacia para paliar este problema, no van a ser suficientes. Por ello, siempre aconsejo la visita al dermatólogo. Es preferible la visita urgente para evitar que aparezcan las marcas, pues las cicatrices del acné corporal suelen ser muy profundas y visibles.

Como tratamientos orales, el dermatólogo suele recetar:

- Isotretinoína.
- Antibióticos orales.
- Tratamientos hormonales.

Como tratamientos tópicos bajo prescripción médica:

- Tretinoína.
- Antibióticos: clindamicina, minociclina, eritromicina.

Cuando se están usando estos tratamientos, sobre todo orales, en general aumenta mucho la sequedad de la piel y la piel se sensibiliza mucho más, por lo que aconsejo siempre ser precavidos. +