vinetur

Adiós al bacné: el método infalible de Cristina Galmiche para una espalda libre de imperfecciones

El acné en la espalda existe y es más común de lo que imaginas. La experta en el cuidado de la piel Cristina Galmiche desvela las causas del bacné y cómo tratarlo de forma eficaz para evitar marcas y cicatrices.

miércoles 23 de abril de 2025

ESCRITO POR LAIA ACEBES



"El bacné existe y es hora de hablar de él", advierte Cristina Galmiche. Mientras el acné facial acapara la conversación, el de la espalda sigue siendo el gran olvidado. Pero Cristina Galmiche, experta en el cuidado de la piel y una de las grandes damas de la belleza de España, lo tiene claro: es el momento de visibilizarlo y, sobre todo, de tratarlo de forma eficaz.

¿Te han salido granitos y quistes en tu espalda durante los meses de frío? No te preocupes, es normal: llevamos más ropa, la piel apenas respira y aparece lo que se conoce como bacné, sencillamente, acné en la espalda, pero dulcificado con la fusión de las palabras back(espalda, en inglés) y acné. Aunque a veces no le damos tanta importancia, en muchos casos sí se trata de un problema importante y existe la necesidad de tratarlo, no sólo por estética, sino porque los quistes e infecciones

pueden provocar ciertas molestias e incluso puede convertirse en un acné severo.

"El bacné, o **acné en la espalda, es una afección cutánea que afecta a hombres y mujeres de todas las edades**. Se produce por una combinación de factores como la hiperactividad de las glándulas sebáceas, la acumulación de células muertas, la hiperqueratinización o la obstrucción de los poros, favorecida por cambios hormonales, el estrés o una alimentación desequilibrada", destaca Galmiche.

Pero, **¿por qué aparece el bacné? "La piel de la espalda es más gruesa que la del rostro y está menos expuesta a los agentes externos, facilitando la obstrucción de los poros con sebo, suciedad y bacterias", explica Cristina Galmiche. "Factores como la adolescencia, la menstruación, el embarazo o una dieta rica en azúcares y grasas trans pueden favorecer la aparición de granitos y quistes en esta zona del cuerpo"**, añade.

Si no se trata adecuadamente, el exceso de grasa puede derivar en un acné severo, dejando marcas y cicatrices. Por ello, **Cristina Galmiche recomienda acudir a un especialista** para abordar el problema desde la raíz.



Oxigenación artesanal: la solución eficaz contra el bacné

El exclusivo método de Cristina Galmiche consiste en una **limpieza profunda que consiste en la extracción manual de impurezas, drenaje de los conductos sebáceos y una hidratación intensiva con un cóctel de activos personalizados**. "El objetivo es equilibrar la producción de sebo y evitar que se enquiste o se oxide, todo ello de la manera menos invasiva posible y respetando el manto hidrolipídico", explica la experta.

"La buena noticia es que la piel de la espalda responde más rápido al tratamiento que la del rostro, por lo que se suelen necesitar menos sesiones", añade Galmiche. Además, para potenciar los resultados, se pueden utilizar técnicas complementarias con aparatología avanzada que ayudan a reducir las secuelas del acné.



Y, ¿afecta más a hombres o a mujeres?

El bacné afecta por igual a hombres y mujeres, aunque con particularidades. "En el caso de los hombres, **la piel de la espalda es ligeramente más gruesa y está menos expuesta a los agentes externos**. No sufre la agresión del afeitado ni del uso continuado de un aftershave con alcohol. Igualmente, muchos hombres presentan vello en la espalda y siempre desaconsejo la cuchilla porque rasura el pelo y puede llevarse la cabeza del grano, extendiendo una posible infección a otros poros", señala Cristina Galmiche.

"En cambio a las mujeres les afecta más por un cambio hormonal en su cuerpo en la adolescencia, durante la menstruación y también en el embarazo. Incluso, generalmente, al tener el pelo largo y rozar la zona de la espalda, eso también puede afectar", continúa la experta en el cuidado de la piel.

Consejos para prevenir y mejorar el bacné

Cristina Galmiche también ha compartido algunas recomendaciones clave para evitar la aparición del bacnéy mejorar su estado: realizar una limpieza diaria con su método trifásico (leche limpiadora, loción calmante y loción equilibrante) que ayudará a regular la secreción sebácea; uso de cosmética oil-free, evitando productos comedogénicos en la espalda; seguir una alimentación equilibrada y una hidratación adecuada; evitar la exposición solar sin protección, ya que puede agravar seriamente el acné y no manipular los granitos para prevenir infecciones y cicatrices.

Aunque las sesiones recomendadas dependen según el estado de la piel, **Cristina Galmiche recomienda una oxigenación artesanal al mes. Tiene una duración de 90 minutos y el precio es a partir de 90€**.