

TELVA

SALUD

Manchas en la piel y estrés: los consejos de los expertos para prevenir y mejorar

El confinamiento ha reducido la aparición de manchas en la piel ¿las empeorará el estrés?



El estrés activa mecanismos en la piel relacionados con la síntesis de melanina
Antonio Terrón

La situación en la que estamos inmersos, a causa de la pandemia de [coronavirus](#), nos produce tristeza, preocupación y [estrés](#). ¿Puede esto influir en las manchas de la piel? ¿Podrían provocarlas o empeorar a causa de los nervios, como otros trastornos de la piel?

Sabemos que el sistema nervioso tiene hilo directo con la piel y que cualquier acontecimiento que lo altere puede influir, por ejemplo, en la producción sebácea y eso favorecer la aparición de [acné](#) o dermatitis seborréica. Como muestra: el granito inoportuno que sale la víspera de un acontecimiento importante. Pero ¿influye en la aparición de manchas? No parece muy probable, pues los principales causantes son la radiación ultravioleta y los desequilibrios hormonales. Otra cosa es el vitíligo (manchas blancas), que se produce porque cesa la producción de melanina, "así que el estrés no sería la causa, sino el desencadenante", explica el dermatólogo Ricardo Ruiz.

CON EL CONFINAMIENTO LA EXPOSICIÓN AL SOL HA DISMINUIDO Y LAS MANCHAS EN LA PIEL TAMBIÉN

Por eso los dermatólogos que llevan a cabo consultas de Teledermatología, como es el caso de la Clínica Dermatológica Internacional, ahora no reciben muchas consultas sobre este problema. "Hay dos tipos de manchas: el [melasma o mancha hormonal](#), que aparece por la exposición solar reciente, unida a una predisposición hormonal genética; y los léntigos, que se producen por la exposición solar recibida hace meses o años. En el estado de confinamiento, tenemos mucha menos [exposición solar](#), no se hacen actividades al aire libre, como pasear, correr o deportes. Por ello la aparición de manchas durante la crisis ha disminuido", explica el doctor Ruiz. "Es verdad que la piel en estas circunstancias aparece menos fresca, y por eso recomendamos seguir algún protocolo cosmético revitalizador en casa, combinando derivados de la vitamina A con [vitamina C](#) y alfa-hidroxiácidos. Y también exfoliar semanalmente".



CON EL CORTISOL DISPARADO Y LA PIEL, DE LOS NERVIOS

Esta sustancia la produce el cuerpo en situación de alerta, por eso se conoce como [la hormona del estrés](#). Lo segregan las glándulas suprarrenales, en una cantidad de unos 25 miligramos diarios. Es necesario para la vida, pero cuando se produce en exceso tiene multitud de efectos secundarios. Y cuando su exceso no se limita a un momento puntual y se mantiene en el tiempo, se produce lo que la psiquiatra Marian Estapé denomina *intoxicación por cortisol*, "que favorece una inflamación generalizada, repercutiendo negativamente en muchos procesos del organismo, como la digestión, el metabolismo de la glucosa y la insulina, [la fatiga crónica](#), debilidad muscular, y, por supuesto, en la piel y en el pelo. Aparecen muchos problemas en la piel y algunos tipos de alopecia. Eso sin contar con que las células de defensa se vuelven más sensibles y dejan de cumplir su función", explica la doctora Estapé.

Además, el estrés afecta al [microbioma de la piel](#). Al dispararse la adrenalina y el cortisol, se produce un desajuste hormonal, que repercute en el sistema inmunológico. "Desarrollamos irritaciones y granos y somos más propensos a las infecciones cutáneas porque el sistema inmunitario está bajo presión", opina la dermatóloga Yael Adler, autora del libro *Cuestión de piel* (Urano). Más consecuencias visibles en la piel: pérdida de elasticidad, luminosidad y resistencia.



Facialderm Antimanchas, con vitamina C y un activo vegetal despigmentante (29,95 euros).

CÓMO MANTENER EL ESTRÉS BAJO CONTROL Y LA PIEL EN BUEN ESTADO

"Hacer deporte, dormir bien e intentar realizar [actividades que nos ayuden a desconectar](#)", recomienda la dermatóloga Virginia Sánchez, directora de Clínicas Dorsia. El deporte genera endorfinas, así que intenta hacer ejercicio al menos 15 minutos diarios; y si te cuesta dormir bien, crea tu propio ritual para facilitar el sueño. Y desconecta, hay muchas actividades que puedes realizar a lo largo del día para mantener la mente un poco despejada.



Además esta doctora recomienda:

Bebe mucha agua: intenta que llegue al litro y medio/ dos litros diarios.

Sigue una dieta sana: la alimentación saludable y variada tiene un inmediato reflejo en el estado de la piel, que se muestra más fresca y luminosa.

Aplica crema hidratante: aunque cada tipo de piel necesita una diferente, es clave que sea rica en ácido hialurónico.

Disminuye el consumo de tabaco y alcohol.: ambos contribuyen a la deshidratación de la piel y se asocian con el envejecimiento. El tabaco reduce su oxigenación; el alcohol inhibe la hormona antiurética, lo que hace que se elimine más líquido del que se consume, fomentando la sequedad cutánea.