

# CLARA

CLARA.es

**LOS  
CORTES  
DE PELO**  
QUE  
MEJOR  
QUEDAN

**MODA  
BAÑO**  
PARA  
SENTIRTE  
GENIAL

**ADIÓS  
FLACIDEZ**  
SORPRÉNDETE  
CON LO ÚLTIMO  
EN BELLEZA

**PIERNAS  
LIGERAS**  
**¡POR FIN!**  
NUEVO PLAN  
DE ACCIÓN

**MANCHAS  
EN LA PIEL**  
Cuáles deben  
preocuparte

*Olivia  
Molina*  
**EN PORTADA**

## LA DIETA A TU MEDIDA

SIN CONTAR CALORÍAS,  
CON PASTA Y CHOCOLATE



# MANCHAS EN LA *piel*

## CUÁNDO DEBES PREOCUPARTE

Marrones, rojas, blancas, amarillas... Las manchas que aparecen en tu piel no son solo un tema estético, también pueden decirte muchas cosas sobre tu salud. Te damos pistas para que descifres su significado.

**E**n la epidermis, la capa superior de la piel, hay un tipo de células llamadas melanocitos, que producen melanina, el pigmento responsable del color de la piel y del cabello. El que nuestra piel tenga un color u otro está determinado por la cantidad de melanina que hay en ella. Las personas con la piel clara producen poca melanina, mientras que las que tienen una piel oscura producen mucha. Esta sería de forma simplificada la explicación de por qué nuestra piel tiene un tono determinado y no otro.

Esta pigmentación puede sufrir cambios si se produce una cantidad anormalmente baja (hipopigmentación) o alta (hiperpigmentación) de melanina y pueden afectar a todo el cuerpo o a una zona determinada, dando lugar a manchas. En general, estas manchas no suelen ser preocupantes, pero es bueno saber reconocerlas porque en algunos casos sí que pueden alertar de alguna dolencia grave. Te contamos cuáles son las causas más frecuentes de los distintos tipos de mancha y qué pueden estar diciendo sobre tu salud.

**ASESORADO POR DR. ANTONIO CLEMENTE RUZ DE ALMIRÓN, DE LA CLÍNICA CLEMENTE Y MIEMBRO DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA, Y DR. IGNACIO SÁNCHEZ-CARPINTERO, DERMATÓLOGO DE CLÍNICA DERMATOLÓGICA INTERNACIONAL**

# MANCHAS MARRONES

Lo más frecuente es que se deban a la acción del sol y no suelen estar relacionadas con dolencias graves.

## EXPOSICIÓN AL SOL

Con los años aparecen pequeñas manchas marrones en las zonas más expuestas al sol, como son las manos y la cara. A menudo se atribuyen a la edad, pero en realidad se deben al efecto acumulativo del sol sobre la piel, como nos aclara el dermatólogo Antonio Clemente Ruiz de Almirón. No son peligrosas, únicamente es un problema estético.

## CAUSAS HORMONALES

Los cambios hormonales pueden hacer que aparezcan. Son frecuentes en mujeres embarazadas y en las que toman anticonceptivos orales, aunque también pueden ser consecuencia del propio ciclo menstrual. Se trata de manchas más difusas y que suelen aparecer en la frente, las mejillas y sobre el labio superior. A menudo no desaparecen tras el embarazo o cuando se han dejado de tomar los anti-

ceptivos, y la exposición al sol hace que empeoren.

## DEBIDO A DIVERSAS LESIONES

Hay que tener especial cuidado en el caso de quemaduras, heridas, cicatrices o después de un peeling. Como subraya el Dr. Clemente Ruiz de Almirón, cualquier inflamación de la piel, si no la protegemos del sol, puede mancharse.

## QUERATOSIS SEBORREICA

Se trata de un tumor benigno de color marrón, que tiene relieve y se parece a una verruga. Se desconoce su causa, aunque tiene un componente hereditario. Por lo general, aparecen después de los 40 años y no debe alarmarte. Se pueden eliminar con láser.

TAMBIÉN APARECEN POR  
TOMAR EL SOL CON  
PERFUMES O COSMÉTICOS



# MANCHAS BLANCAS

## FALTA DE MELANINA

La exposición crónica al sol hace que en ciertas zonas –piernas y antebrazos– no se produzca melanina, por lo que aparecen numerosas lesiones circulares de pocos milímetros (entre 1 y 5 mm). No son graves y se eliminan con tratamientos dermoabrasivos.

## HONGOS

La presencia de hongos en la piel no es un problema, excepto si por el calor o la humedad proliferan excesivamente. Ese exceso hace que aparezcan manchas blancas irregulares, principalmente en la espalda, cuello y parte superior de los brazos. Se eliminan con un tratamiento antifúngico.

## VITILIGO

Una alteración del sistema inmunológico hace que el cuerpo destruya las células que generan melanina, provocando que haya zonas de la piel que carezcan de pigmentación y tengan un color blanco lechoso.

## OTRAS CAUSAS

Tras curar un brote de dermatitis, eczema, psoriasis, la zona afectada puede tardar en recuperar la pigmentación y verse blanquecina.



## MANCHAS ROJAS

Fíjate bien en ellas porque pueden alertar de un problema vascular o preceder a un shock anafiláctico...

### PUNTOS RUBÍ

Son pequeños puntos rojos relacionados con el envejecimiento cutáneo que no tienen más importancia que la estética. Por lo general, suelen aparecer a partir de los 40 años y es posible que si alguno de tus padres los tiene, tú también los tendrás. Existen tratamientos para eliminarlos.

### ALERGIA

Más que manchas son ronchas que tienen relieve y suelen picar. Aparecen minutos después de entrar en contacto con la sustancia que desencadena la alergia (alimentos, cosméticos, sustancias químicas...) y raramente duran más de 24 horas. Pero... si además de ronchas rojas, se produce una hinchazón de los labios, lengua, ojos o vías respiratorias hay que ir a Urgencias cuanto antes ya que puede darse una deficiencia respiratoria o, incluso, un shock anafiláctico.

### PROBLEMA VASCULAR

En ocasiones las manchas se deben simplemente a que los capí-

lares sanguíneos son muy frágiles, estos sangran y se derrama sangre en la piel, pero otras veces el problema vascular que hay tras ellas es más grave y responde a alguna enfermedad que interfiere en la coagulación de la sangre y en la función de las plaquetas. Suele reconocerse porque al presionarlas con el dedo no desaparecen.

### CICATRICES Y HERIDAS

Antes de que se produzca la hiperpigmentación después de que haya una lesión, aparecerá una mancha roja. Es importante protegerla del sol para que esta mancha roja no acabe convirtiéndose en una mancha marrón.

### ESTRÉS

La tensión o el nerviosismo continuado pueden dar lugar a erupciones cutáneas con manchas rojas. Se debe a una reacción del sistema inmunitario: nuestro organismo intenta defenderse de algo que detecta como una amenaza y pone en marcha una serie de mecanismos que dan lugar, entre otros síntomas, a la aparición de estas erupciones. Por lo general, estas desaparecen cuando cesa el período de estrés o ansiedad.

## MANCHAS AMARILLAS

### ¡ALERTA! COLESTEROL

Aparecen alrededor de los párpados y tienen un aspecto ligeramente abultado. En realidad, son una acumulación de grasa bajo la piel. En la mitad de los casos están relacionadas con niveles altos de colesterol en sangre y son señal de que se tiene un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón o una enfermedad cardíaca.

## MANCHAS NEGRUZCAS

### OJO, RIESGO DE DIABETES

Es como si la piel estuviera sucia en zonas con pliegues como axilas, nudillos, cuello o rodillas. No provoca picor. Aunque no se conoce exactamente la causa, se relaciona con el sobrepeso, la resistencia a la insulina o tomar ciertos medicamentos. Al desaparecer el motivo que las provoca, empiezan a atenuarse lentamente hasta que se van.

## Melanoma: el A B C D E para detectarlo

### Asimetría

Una de las posibles apariencias del melanoma es un lunar con una mitad distinta de la otra.



### Bordes

Si tiene bordes irregulares, borrosos o dentados también debes pedir una visita al dermatólogo.



### Color

Cambia de un área a otra. Puede ir del bronce al café o negro, y a veces, puede ser blanco, rojo o azul.



### Diámetro

La mancha tiene más de 6 mm de diámetro, aunque se puede diagnosticar más pequeña.



### Evolución

Vigila cualquier cambio de tamaño, forma, color, grosor, y si sangra, pica o aparecen costras.

## CÓMO EVITARLAS?

No siempre depende de nosotras, pero hay hábitos que sí están en nuestras manos para evitar algunas.

### PROTECCIÓN SOLAR

Sin duda es una de las medidas más efectivas. Para que funcione debes usarla todos los días, tanto en verano como en invierno, y elegir un índice de protección lo suficientemente alto para tu tipo de piel (en general, factor 30 o superior).

### USA ROPA DE ALGODÓN

Esta facilitará una correcta transpiración y evitará que el sudor se acumule en la piel y se cree un ambiente propicio para que los hongos se reproduzcan.

### DIETA ANTIOXIDANTE

Como señala el doctor Sánchez-Carpintero, una alimentación rica en frutas y verduras contribuye al buen estado de la piel porque sus antioxidantes ayudan a protegerla de los radicales libres generados por la exposición al sol, etc.

### EXAMINA TU PIEL

Hazlo regularmente y una vez al año visita al dermatólogo, o antes si detectas cambios sospechosos.

## Autoexploración

¿Cómo es?	¿Qué es?	¿Podría ser algo malo?	¿Qué puedes hacer?
Pequeña y plana. Marrón o rojiza. Aparece en zonas expuestas al sol: cara, escote y antebrazos.	<b>Peca.</b> Es normal que salgan nuevas con el sol. Naces con ellas o irán apareciendo a lo largo de tu vida.	Es más fácil que aparezca cáncer en un lunar, pero se puede confundir con una mancha cancerosa.	Si crece rápido, pica, es asimétrica, tiene bordes irregulares o color poco habitual, desconfía.
Mayor que una peca, puede tener relieve y es marrón o negra. Con el sol no cambia. Sale en cualquier parte.	<b>Lunar.</b> Y tener muchos o pocos es una tendencia que se hereda.	El lunar puede convertirse en melanoma, el menos común de los cánceres de piel, pero más mortal.	Si sufre algún cambio o aparece uno nuevo, algo que no es habitual, acude al dermatólogo.
Manchas de 1 a 3 cm, planas y marrones. Bordes delimitados. En manos, cara y hombros.	<b>Lentigos solares.</b> También se llaman manchas solares o de envejecimiento. Muy comunes tras los 40 años.	Son benignos, pero hay lentigos malignos, más oscuros, menos homogéneos y de bordes irregulares.	Si ves algún cambio, consulta. Y si te molestan estéticamente, hay tratamientos para blanquearlos.
Lesión con relieve, de color marrón claro u oscuro y de tacto rasposo. Al rascarla, se rompe.	<b>Queratosis seborreica.</b> Lo son la mayoría de lesiones pigmentadas que aparecen a partir de los 40.	No necesitan control porque no se malignizan. Aun así, hay que ir al dermatólogo para evitar confusiones.	Las primeras lesiones pueden requerir consulta con el especialista para confirmar el diagnóstico.