

Manchas en la piel: una dermatóloga nos explica cómo eliminarlas

Si son como pecas (léntigos) se pueden borrar con el tratamiento adecuado, pero las de color café y forma difusa (melasma) son más difíciles. Te lo contamos.



Tomás de la Puente

Paloma Sancho

Actualizado 18/07/2019 15:26

COMPARTIR



¿Tus [manchas](#) son como pecas o son pigmentaciones más amplias sobre el rostro que dan aspecto de piel sucia? Las primeras tienen fácil solución, pero las segundas (el melasma) necesitan más tiempo. La doctora **Ana María Molina**, dermatóloga en el Hospital Fundación Jiménez Díaz de Madrid y en la Clínica Dermatológica Internacional, nos lo explica en [vídeo](#).

S

e sabe que los rayos UV son los principales causantes de la aparición de manchas pero, según un reciente estudio realizado por los laboratorios Lierac, se ha demostrado que la contaminación es responsable de un tipo de estrés llamado oxidativo que desencadena una estimulación desordenada en la producción de melanina. El aumento de las partículas de contaminación urbana está relacionado con la presencia del 20 por ciento de las manchas pigmentarias que aparecen en la frente y las mejillas.

EN VÍDEO: LA DERMATOLÓGA NOS EXPLICA CÓMO IDENTIFICAR Y TRATAR LAS MANCHAS



¿QUÉ TIPO DE MANCHA TENGO?

1. **Melasma: Mancha color café con leche de origen hormonal** (embarazo, anticonceptivos orales, medicación específica,...) que aparece entre los 25 y los 45 años. Tiene una distribución profunda y difusa, sobre todo en mejillas y labio superior. "Las pieles latinas y/o con tendencia grasa son las más propensas a padecerlas, pero también los fototipos muy claros. Confieren un aspecto sucio y descuidado al rostro y se acrecientan cuando les da el sol (en invierno pasan más desapercibidas). Su origen está relacionado con alteraciones de tipo hormonal ya que el grupo con mayor

afectación son las mujeres en edad fértil", explica el **doctor Ignacio Sánchez Carpintero**, jefe de la Unidad Láser de la Clínica Dermatológica Internacional y responsable de la Unidad de Hemangiomas y

Malformaciones vasculares. "**Su eliminación es difícil** (vuelven a aparecer) ya que, al desconocer el origen, no se trata la causa sino la consecuencia (es decir, la pigmentación)", prosigue. Para tratarlas son recomendables las cremas con efecto despigmentante y la aplicación de dispositivos tipo láser de baja frecuencia. La protección solar también es recomendable -aunque ésta nunca es completa incluso utilizando los índices más elevados-. Hay que usarla pero, además, tendrías que evitar la exposición directa al sol, o a la simple luz solar, y esto, es imposible", finaliza.

2. **Léntigos**: Son las manchas solares más frecuentes. Tienen su origen en quemaduras solares previas (probablemente durante la infancia o adolescencia) ya que la piel tiene memoria y guarda los daños acumulados. **Se manifiestan como "pecas grandes"** que van aumentando en cantidad, tamaño y color con el tiempo. El **doctor Eduardo López Bran**, director médico de la Clínica IMEMA y jefe de servicio de Dermatología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, explica que "el pigmento de estas manchas se localiza en las capas más superficiales de la piel y, por ello, se pueden eliminar más fácilmente que el melasma (que es más profundo). "Son de un color marrón homogéneo, planas, con bordes irregulares, y se generan en cualquier zona del rostro, cuello, escote y manos (en las manos son más evidentes a partir de los 60 años). Las personas de piel clara son las más afectadas".

INGREDIENTES QUE ACLARAN

Además de los tratamientos en consulta, existe una gran oferta cosmética con componentes aclarantes:

- **Vitamina K**: Sin ella, la sangre no coagularía. Vía tópica reduce las rojeces, rosácea, hematomas o manchas relacionadas con el sistema circulatorio.
- **Arbutina**: Derivado de la hidroquinona, conocido despigmentante, no irritante y muy eficaz.
- **Chromanyl Palmitate**: Molécula que induce un significativo efecto clarificante al tiempo que previene el fotoenvejecimiento. Blanquea sin irritar.

- Nicotinamida: Su suave acción despigmentante se potencia con los otros activos, además de poseer una acción seborreguladora.
- Extracto de Bellis Perennis: Inhibidor de la actividad de la tirosinasa, que cataliza la producción de melanina.
- Ácido Tranexámico: Elude el acúmulo sanguíneo en la zona, evitando así, el melasma circulatorio en el contorno de ojos.
- Hidroxiácidos: Glicólico, salicílico, láctico, cítrico, málico, tartárico o pirúvico. Alisan la piel por su efecto exfoliante y aclarante.