



*Di adiós a esas manchas en la piel que delatan los excesos de sol en verano*

Si a estas alturas del verano percibes que tu bronceado se ha ido diluyendo dando paso a unas **manchas** que antes no estaban ahí, es el momento de pedir cita en el dermatólogo para que realice una exploración y te aconseje la mejor manera de tratarlas. Las manchas en la piel se deben a diferentes causas. Aunque a ti te parezcan todas iguales, hay distintos tipos y, por lo tanto, deben seguirse tratamientos específicos para eliminarlas. ¿Cómo podemos evitar que aparezcan? ¿Y si ya han aparecido qué podemos hacer?

Las respuestas, más abajo.

Las manchas de la piel se producen por una **hiperpigmentación**, cuando los melanocitos reciben una estimulación que los impulsa a segregar más melanina. Y esto sucede con la exposición solar, sobre todo.

*"Cuando los rayos UVA penetran en la piel, la célula pigmentaria de esta, el melanocito, produce melanina que pigmenta y que también actúa como barrera. Sin embargo, demasiada exposición a los rayos UVA provoca una sobreproducción de melanina, por lo que aparecen las manchas", explica el doctor Pierre Nicolau.*

Hay más motivos para que aparezcan manchas. También pueden surgir por desarreglos hormonales (las embarazadas y las mujeres que atraviesan la etapa de la menopausia son candidatas con bonus extra de hormonas para tener manchas en la piel) o por tomar anticonceptivos.

## *¿Qué tipos de manchas en la piel existen?*

Cuando nos sale una mancha la mayoría de las veces no sabemos qué tipo de mancha es. Lo mejor es que sea el dermatólogo quien la diagnostique.

### **Melasma**

Las manchas tipo melasma aparecen con frecuencia en las mujeres **embarazadas** (cloasma), o en aquellas que toman anticonceptivos o que están en la etapa de la menopausia.

La doctora Ana María Molina, de Clínica Dermatológica Internacional, añade que últimamente también se ven manchas de este tipo sobre el labio superior provocadas por efecto de la depilación con cera, por lo que su recomendación es que optemos por la depilación con hilo para evitar que aparezcan y, en todo caso, aplicar siempre fotoprotección alta en esta zona delicada.

El melasma adopta un color café con leche y aparece con frecuencia en frente, mejillas y encima de los labios. Puede hacer aparición a partir de los 20 años.

### **Léntigos**

Los léntigos son pequeñas manchas circulares de coloración parduzca. Suelen aparecer a partir de los 30 años, en cualquier zona del cuerpo y no cambian de color con la exposición al sol. Estas manchas están relacionadas con una sobreexposición solar y con **quemaduras solares**, por lo que en personas de edad avanzada son más frecuentes.

### **Melanoma**

Estas manchas son tumores malignos de la piel. Pueden confundirse con un **lunar**, por lo que ante cualquier atisbo de duda ante un lunar que cambia de forma o de color, hay que acudir al dermatólogo.

### **Vitiligo**

Otro tipo de mancha es el vitiligo, de color blanquecino, pero estas no tienen que ver con la exposición solar, ya que tienen un origen autoinmune.

*¿Qué debes saber antes de hacerte un tratamiento para eliminar las manchas en la piel?*

**¿Cómo nos deshacemos de las manchas?** Aunque cada vez hay más variedad de tratamientos y con mejores resultados, las manchas, que aparecen por hiperpigmentación, son muy reactivas al sol y tienden a volver a reaparecer, por lo que hay que ser consciente de que si decidimos seguir un tratamiento antimanchas, debemos huir de la exposición solar directa sin fotoprotección.

La recomendación es ser extremadamente rigurosa con la **protección solar** durante todo el año para evitar que la radiación UVA/ UVB estimule de nuevo la producción de melanina. De no serlo, los resultados de los tratamientos despigmentantes no serán satisfactorios.

El doctor Nicolau advierte sobre las expectativas y precauciones que debemos tener cuando nos realicemos algún tratamiento antimanchas: *“Los cosméticos exfoliantes y despigmentantes deben usarse como prevención, durante el tratamiento para manchas más claras y como complemento de cualquier tratamiento estético. Las manchas más oscuras no desaparecerán con el uso de cosméticos, pero si ayudarán a que se aclaren”.*

*¿Que tipos de tratamientos existen para eliminar manchas en la piel?*

### **Despigmentantes**

Hay fórmulas cosméticas con ingredientes despigmentantes que pueden ayudar a suavizar y mejorar el aspecto de las manchas. Por ejemplo, la hidroquinona, el ácido retinoico, el retinol, el ácido kójico, el ácido azelaico y la vitamina C.

No obstante estas cremas no suelen bastar para borrar del todo las manchas y se requiere de un tratamiento añadido, como el peeling o el láser. Además, hay que tener mucho cuidado con su aplicación porque son fórmulas fotosensibles, por lo que hay que aplicarse metódicamente fotoprotección cuando vayamos a salir de casa.

*¿Se puede utilizar un tratamiento despigmentante con vitamina C por la mañana o es mejor aplicarlo solo por la noche?* Hoy en día los dermatólogos recomiendan el uso tópico de vitamina C tanto por la noche como para el día ya que no es incompatible con el sol. Esther Sansi, farmacéutica de Sensi Farma, explica que en cosmética a veces se emplea un pH ácido para la formulación de estos tratamientos, con el fin de estabilizarlos, y para conseguir un ligero efecto exfoliante, lo que hace recomendable aplicarse un fotoprotector.

## Peelings

Estos peelings deben ser realizados por dermatólogos que tengan experiencia con sustancias despigmentantes y sustancias que estimulen la renovación celular. El objetivo que tienen es eliminar las capas más superficiales de la piel para conseguir su regeneración y, con ello, la eliminación de la mancha. Pueden ser tratamientos irritantes, por lo que hay que seguir las indicaciones del demartólogo en cuanto a la rutina de cuidado facial que debemos seguir antes y después del tratamiento. Además, hay que proteger la piel del sol del manera rigurosa.

## Láseres

Para los léntigos, los láseres de luz pulsada y los Q-Switched son los más efectivos. En la mayoría de los casos se consigue eliminarlos con una sola sesión. En ocasiones estos láseres también pueden utilizarse para tratar melasmas, pero hay que aclarar que el tratamiento de estas manchas es mucho más complejo y no se logran tan buenos resultados.

Hay que tener en cuenta que las zonas tratadas con láser deben protegerse con mimo del sol, especialmente durante el primer año, como si se tratase de una cicatriz, para evitar que vuelvan a pigmentarse.