



Foto: Getty Images

Por su anatomía, las manos no tardan mucho en delatar el paso del tiempo. La mejor forma de evitarlo es prevenir y dedicarles cuidados cada noche. Por Stefanie Milla

• Tus uñas te delatan

Unas 'soplonas'. Eso es lo que son las manos. Si se las deja a su aire, muestran cada cumpleaños de forma muy descarnada. La razón está en su localización: siempre expuestas a agresiones como el agua o la radiación solar. Pero también en sus características: apenas tienen glándulas sebáceas (la razón de que sean tan secas) y tampoco tienen mucha grasa. Mientras que las palmas están acolchadas, el dorso apenas tiene tejido adiposo. A ello se une que es una piel muy fina y por ello retiene poca agua, se deshidrata con facilidad y con el paso del tiempo adelgaza y llega a parecer casi transparente.

Así delatan el paso del tiempo

Entre los 40 y los 50 años, todas estas características de las manos se resumen en que comienzan a observarse los siguientes síntomas:

- Aparición de manchas

Las manchas oscuras que aparecen en las manos se deben todas a la acumulación de radiación solar a lo largo de los años. El tratamiento más habitual en estos casos es algún tipo de láser despigmentante, como pueden ser los de tipo Q-Switch. Los tratamientos de luz pulsada (IPL) mejoran también el aspecto general de la piel y unifican el tono.

- Adelgazamiento de la piel y venas y tendones más visibles

Con los años, el dorso de la mano pierde grasa (la poca que tiene) y, además, la piel se hace (aún) más fina, provocando que tanto venas como tendones sean mucho más notorios. La alternativa médico-estética más habitual es la infiltración de materiales de relleno. Generalmente, hidroxapatita cálcica, que además aumenta la producción de colágeno y elastina. Esto se suele hacer mediante cánula, con un solo punto de entrada, desde el que se distribuye el producto, para crear un efecto de relleno y 'acolchamiento' del área.

- Textura más rugosa y apergaminada de la piel

Aplicar cada noche retinol -o, en caso de querer una acción más intensiva, ácido retinoico, siempre prescrito por un dermatólogo- más protección solar durante el día es una forma excelente de mejorar la calidad de la piel. Dado que el retinol tiene una acción adelgazante de la epidermis, es importante combinarlo con el fotoprotector.

¡Ay, esas manchas!

En España, las llamamos 'manchas de la edad'; en Francia, 'flores de la edad'; y en Alemania, 'manchas del hígado'. Pues ni lo uno ni lo otro ni lo siguiente... Las manchas oscuras que aparecen en el dorso de las manos se producen, sencillamente, por el exceso de sol.

El doctor Ignacio Sánchez Carpintero, de la Clínica Dermatológica Internacional, lo explica de forma sencilla: «Estas manchas, denominadas 'lentigos solares', son hiperpigmentaciones planas de color marrón claro y de pequeño tamaño que aparecen como consecuencia de la exposición solar crónica. Lo normal es que se empiecen a ver a partir de los 40 años, y con el tiempo suelen salir más. Lo hacen sobre todo en las zonas que más sol han recibido: en el rostro y en el dorso de las manos».



Los rayos uva que llegan a las manos mientras conducimos son una buena dosis de manchas futuras

Y, aunque parece que ya empezamos a hacernos a la idea de que la mejor forma de evitar arrugas y manchas en la cara es mediante el uso de un fotoprotector a diario, no acabamos de darnos cuenta de que las manos están igual de expuestas. Tanto... ¡o más! Al menos, en el rostro es más fácil que nos apliquemos crema o maquillaje, que suelen aportar un toque de fotoprotección, por ligero que sea, pero en las manos, desde que no se llevan los mitones (con la excepción de Madonna), tenemos el sol dándole duro todos y cada uno de los días a esa piel tan fina y delicada. Por eso, ya son muchas las *celebrities* que han empezado a hablar de la importancia de cuidar sus manos. Por ejemplo, Kourtney Kardashian, quien hace poco contaba que nunca sale de casa sin aplicarse crema solar en el dorso de las manos, sobre todo si tiene que conducir. Esto se debe a que los rayos UVA (los que no nos queman de manera visible, pero arrasan con el colágeno y la elastina, causan arrugas y producen manchas) son constantes todo el año y atraviesan el cristal del coche que da gusto, así que, efectivamente, cada ratito al volante equivale a una buena dosis de manchas que se acumulan para el futuro.

Evitarlas es sencillo, pero pesado, para qué negarlo. O bien llevar siempre guantes o mitones (y no solo en el campo de golf) o reaplicar un buen fotoprotector regularmente a lo largo del día. No hace falta decir que la tercera opción es la más práctica y fácil de llevar a cabo, aunque requiere cierta constancia para reaplicar al menos dos o tres veces al día (a media mañana, a mediodía y a media tarde cuando los días son largos) y tras lavarse las manos. ¿Pesado? Sí. ¿Eficaz? Sin ninguna duda.