

VIVIR VERANO. SALUD

Cuando el sol mancha la piel

Pueden ser grandes y difuminadas, o más pequeñas y con bordes delimitados. Proliferan en rostros, manos y escotes. Y son antiestéticas. Los rayos ultravioleta dejan su huella en el cuerpo con una pigmentación irregular que, en muchos casos, tiene solución

TEXTO: REGINA SOTORRÍO / FOTOS: SUR

LOS especialistas lo advierten constantemente, la publicidad bombardea con la amplia gama de protectores que invaden el mercado y los efectos nocivos de la radiación del astro rey son de sobra conocidos. Pese a todo, en las consultas de dermatología se sigue escuchando, y cada vez más, la misma pregunta: «¿Cómo puedo quitarme esta mancha?». La piel siempre reacciona a la exposición reiterada al sol y una de sus respuestas son las manchas oscuras que se instalan en muchos rostros, manos y escotes, «las zonas más fotoexpuestas», como explica el jefe del servicio de dermatología del hospital Xanit Internacional, Leandro Martínez.

Con la radiación solar, unas células llamadas melanocitos liberan la melanina que genera el bronceado de la piel. Este proceso tiene lugar, en condiciones normales, en la epidermis, una capa que se renueva constantemente, motivo por el que el moreno se difumina conforme se aleja el verano. Sin embargo, según la profesora de Dermatología de la Universidad de Granada y vocal de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), María Teresa Gutiérrez Salmerón, puede ocurrir que haya un «depósito anormal» de melanina no sólo en la epidermis sino también en la dermis -que no se renueva- de determinadas partes del cuerpo. El resultado: las manchas solares.

Primero, el diagnóstico

La mayoría son lesiones benignas, cuyo único problema es que resultan antiestéticas. «Es un envejecimiento prematuro de la piel llamado fotoenvejecimiento, que hace que las personas aparenten tener más edad», añade Matilde Mendiola, especialista en Dermatología del Hospital Clínico y profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Málaga.

No obstante, en algunos casos la mancha «puede esconder el temido melanoma», advierte Martínez. Por eso, cuando una parte de la piel se oscurece más que el resto, el primer paso tiene que ir dirigido hacia la consulta de un dermatólogo. «Lo principal ante una mancha es tener el diagnóstico. Después, se realizará el tratamiento más adecuado», coinciden todos los expertos. Muchas, señalan, pueden eliminarse o disimularse considerablemente.

Los dermatólogos distinguen entre dos tipos de procesos generados por la radiación ultravioleta, que cada vez deja su huella en una población más joven: el melasma o cloasma, y el léntigo solar. El primero es un aumento de pigmentación difuso relacionado con los cambios hormonales que se presentan en el embarazo y en las mujeres que toman pastillas anticonceptivas. Aparece con frecuencia en las mejillas, frente y labio superior a partir de los 20 años. Según datos de los laboratorios Ducray, un tercio de las mujeres que toman



El uso de cremas fotoprotectoras es la mejor forma de prevenir la aparición de manchas y de mantener a raya las que ya existen.

TENGO UN...

Melasma o cloasma

Cómo es: Difuminada y de gran tamaño.

Por qué aparece: Por cambios hormonales. Surge en mejillas, frente y labio superior de las mujeres, especialmente en embarazadas y las que toman anticonceptivos orales.

Cómo se trata: Requiere de una combinación de 'peelings', exfoliantes, mascarillas y tratamiento clínico. El láser puede ser eficaz, pero sólo en casos concretos. Es indispensable usar fotoprotectores.

Léntigo solar

Cómo es: Mide un centímetro o más, es de color marrón y con los bordes delimitados.

Por qué aparece: Está asociado a una exposición reiterada al sol, por eso es más frecuente que aparezcan con la edad. También influye la carga genética. Se localiza en cara, dorso de manos, escote y espalda.

Cómo se trata: El tratamiento con el láser Alejandrita es eficaz. Es indispensable usar fotoprotectores.

El láser es eficaz para eliminar los léntigos, asociados a la edad y a la genética

anticonceptivos y un 25% de las embarazadas están afectadas.

Su tratamiento es complejo y no siempre se logra la desaparición total de la mancha. Como observa la profesora de la Universidad de Granada, para los melasmas se combinan 'peelings', exfoliantes, despigmentantes y mascarillas con un tratamiento puramente clínico para reducir la coloración de la piel. Durante el verano, cuando la exposición solar es más frecuente, se recomienda suspender estos cuidados para retomarlos en otoño.

Culto al bronceado

El culto al bronceado es el responsable del segundo tipo de pigmentación irregular de la piel. Son los llamados léntigos solares, de color marrón, con bordes definidos y de un centímetro o más de tamaño. Se instalan, en la gran mayoría de las ocasiones, en el dorso de las manos, el rostro, el escote y la espalda.

Se trata de una reacción a la exposición crónica al sol a lo largo de la vida, y por eso suelen aparecer con la edad. Sin embargo, cada vez son más frecuentes en personas jóvenes con un historial de quemaduras solares reiteradas, como asegura Mendiola. Gutiérrez Salmerón apunta otro factor determinante en el desarrollo de los léntigos: «la carga genética» del individuo. «Tenemos más o menos léntigos según hayan tenido nuestros predecesores», indica.

Los avances en medicina estética han logrado que hoy día la gran mayoría de los léntigos puedan eliminarse gracias al láser. «Mejoran con una sesión, aunque haya que repasarlo después», asegura Mendiola, doctora especialista en dermatología, dermocosmética y láser. Los expertos recurren al llamado láser Alejandrita de pulso corto. Eso sí: siempre debe aplicarse bajo supervisión de un dermatólogo, avisan.

Pero, ante todo, hay que evitar llegar a este punto. Nada garantiza que nunca aparezca esta coloración de la piel. «Todos estamos expuestos al sol, pero se puede minimizar el riesgo», señala Martínez. Para ello, la solución universal es protegerse. Como mínimo, se recomienda un factor 15 para pieles normales, sin problemas previos. «Debe aplicarse media hora antes de tomar el sol y repetir cada dos horas», explica. Sin embargo, si se trata de una piel ya dañada o de colectivos de riesgo, los expertos aconsejan pantalla total, es decir, un fotoprotector de 50. En estos casos, debe repetirse la operación cada hora u hora y media.

Además, cuando el calor aprieta, hay que seguir ciertas precauciones. Por un lado, nada de colonias para tumbarse al sol. «Algunas de las esencias que se utilizan en perfumes reaccionan y pueden producir manchas», señala el jefe de dermatología del hospital Xanit. Hay que evitar perfumarse en el cuello, como suele ser habitual, y pulverizar el producto sobre la ropa. Por otro lado, se desaconseja exponerse al sol tras la depilación, sobre todo con láser. «En los días posteriores a cualquier tratamiento con láser hay que usar un fotoprotector alto porque la ligera irritación que produce puede generar la pigmentación de la piel», advierte Matilde Mendiola.

[Cuenta AZUL de iBanesto, alta remuneración con total disponibilidad](#)

[Cuenta NÓMINA de ING DIRECT, VISA GRATIS](#)