

Estás en Vogue · Belleza · Encuentro digital: piel, sol y playa



## Encuentro con el dermatólogo Fernando Ordás



ESPIA

*las claves del verano*

### NIVEA BAJO LA DUCHA

Consigue un exclusivo tratamiento de Felicidad Carrera



### Agenda

La novia que quieres ser



### Vogue Newsletter

Tu email

OK

He leído y acepto las Condiciones de uso así como la Política de protección de datos

# El director de Clínica Ordás responde a vuestras dudas sobre piel y verano

¶ Bienestar · Piel · Rostro

Verano, sol, playa... Con la llegada del buen tiempo se produce un efecto inmediato: pensar en vacaciones idílicas, días eternos junto al mar y centímetros y centímetros de piel desnuda y expuesta ante la inclemencia solar. Es en este punto cuando el pensamiento evocador se torna en inquietante y las dudas sobre cómo cuidar la piel empiezan a rondar la cabeza de cualquier mujer concienciada con los peligros del sol. Manchas, fotoenvejecimiento, la conveniencia (o no) de suspender tratamientos dermatológicos si se va a exponer la piel al sol, el modo de uso de los protectores solares, la necesidad de completar la protección solar por vía oral, la protección de la piel tatuada...

Son tantas (y cruciales) las dudas que resulta imprescindible consultarlas con un experto como Fernando Ordás, especialista en Dermatología Médicoquirúrgica y Venerología y director de Clínica Ordás, un centro de referencia en dermatología tanto patológica como cosmética. Con una dilatada trayectoria profesional -con más de 25 años de experiencia fue uno de los pioneros en el uso del láser con aplicaciones en dermatología quirúrgica y estética-, el doctor ha respondido a todas vuestras dudas sobre piel y sol. "De la misma manera que no sales desnuda a la calle, no salgas sin protector solar", avanza el experto.

- 1 -

**Hola, quería saber en qué orden se debe aplicar el protector solar en la cara, ¿antes o después del maquillaje? Muchas gracias. Un saludo.**

Primero la [crema hidratante](#), luego el protector solar y luego el maquillaje si lo necesita. No obstante, hay protectores solares con color, que dejan un tono bonito de piel. Y es importante dejar claro que la protección solar adecuada es la que tiene un SPF 50.

Lo primero que tienes que saber es que tiene que pasar un mes desde que dejes de tomar el medicamento para poder exponerte al sol porque hay un alto riesgo de quemadura. El protector solar que tienes que usar es el de 50 pero es necesario que sea Oil Free (libre de grasa). Esta recomendación tienes que extenderla a todos los productos cosméticos que utilices: maquillaje, hidratante...

---

— 5 —

**Hola, me gustaría saber si existe algún método para que la piel que haya estado expuesta al sol regrese a su color natural, digo esto por que la zona de mi espalda se quemo con el sol hace ya algún tiempo y no veo que regrese a su estado normal, cabe señalar que mi tez es morena pero se ve la diferencia, me agradecería saber si se puede hacer algo. Gracias**

Si las manchas son de manera difusa tiene que ir a un dermatólogo que le proporcione sustancias despigmentantes que le igualen el tono de la piel o hacer un peeling en la espalda que uniforme el tono. Si las manchas son lentigos solares (manchas color café con leche) sería necesario un tratamiento con láser, pero debe llevarse a cabo cuando no se vaya a exponer al sol, siempre realizado por un dermatólogo. No obstante, para hacer un buen diagnóstico de tu caso, te aconsejo que acudas a un dermatólogo.

---

— 6 —

**Estoy usando desde el mes pasado dos serum , uno despigmentante (Azelaclru de Sesderma) y el otro C-Vit también de Sesderma. Quería saber si debería suspender su aplicación durante los meses de verano. Un saludo**

Puedes seguir utilizándolos, pero con la protección solar adecuada. De hecho, la vitamina C es un potente antioxidante. No obstante, te aconsejo que este tipo de productos durante el verano los utilices por la noche. El resto del año puedes usarlos también durante el día.

**Hola; Antes de nada agradecer la consulta on-line, me parece algo genial. Llevo dos sesiones de luz pulsada en las piernas y todavía no he ido a la playa, pero la siguiente sesión es el día 26 de junio; sería mejor aplazarla para después del verano? ¿cuánto tiempo es aconsejable esperar para tomar el sol?**

**Gracias**

Cuando se maneja una luz pulsada, ya en esta época del año en la que hay piel expuesta al sol, corre el riesgo de quemarse, por lo que lo ideal es que lo suspenda ya que la luz pulsada va a las zonas en las hay mayor concentración de melanina y es cuando se produce la quemadura. No obstante, si tienes el mismo color que durante el resto del año, no pasaría nada. Tras la sesión, lo ideal es esperar una semana aproximadamente para exponerte al sol.

---

**Buenos días. Me gustaría saber si puedo utilizar algún tipo de auto bronceador ya que estoy embarazada de cinco meses. Un saludo y gracias.**

No, durante el embarazo no se pueden usar porque contiene sustancias químicas que pueden pasar al torrente sanguíneo. De hecho, hay que tener especial cuidado con lo que se usa durante el embarazo y no se pueden aplicar cremas con perfume. Durante el embarazo lo ideal es usar solo una crema hidratante sin perfume, y solo cuando la piel está muy seca.

---

**Durante el verano con el calor sudo mucho más, hasta el punto de que a veces se puede convertir en un problema porque mancho mucho la ropa en la zona de las axilas. Quisiera saber si existen productos especiales para este tipo de casos, que no sea una intervención quirúrgica. He oído que hay antitranspirantes, pero los desodorantes convencionales a mí no me hacen nada.**  
**Muchas gracias,**



Efectivamente existen antitranspirantes como Spirial Gel Moussant y Spirial en crema o roll-on. Evidentemente, la toxina botulínica en casos de sudoración muy incómoda es un buen paliativo para permanecer seis u ocho meses con un sudor muy llevadero. No obstante, ¿ha notado que suda más cuando llega el calor pero también en determinadas situaciones de mayor preocupación?

---

— 10 —

**¿Hay realmente alguna solución para las molestas manchas hormonales que salen en el rostro (labio superior, mejillas, frente)? En mi caso dejé de utilizar métodos anticonceptivos orales por la posibilidad (casi seguridad) de ser los causantes, depilación laser en la zona del labio para evitar otros metodos de depilación agresivos para la piel, he usado crema despigmentante por la noche y protección total por el día....y es llegar el verano y las manchas, aunque es cierto que algo más tenues, vuelven a aparecer (y con ellas la inseguridad). ¿Hay algo distinto que ayude a evitarlas o tratarlas?**

En tu caso, este tipo de manchas se llama melasma. Efectivamente una de las causas más frecuentes es la ingesta de anticonceptivos orales. Has hecho muy bien en dejar los anticonceptivos. Para eliminar el color oscuro que tiene tu cara puedes usar despigmentantes que puedes adquirir en farmacias (hay muchos laboratorios dermatológicos que lo fabrican), o puedes hacerte un peeling específico que se realice en consulta dermatológica. No solamente los anticonceptivos causan el melasma, sino que hay otros motivos que tendrían que ser estudiados por un dermatólogo.

**Hola! me gustaría saber si es posible eliminar manchas de despigmentación y capilares rotos del rostro. muchas gracias :)**

Los capilares a los que te refieres se llaman telangiectasias y se eliminan con láseres vasculares, en consulta dermatológica.  
Respecto de las manchas de despigmentación pueden ser de diversos tipos con lo cual no te puedo responder específicamente a las tuyas sin verlas.

---

**Hola!! Querría saber el motivo de las manchitas blancas que me han salido en los brazos tras ir a la playa. Además debido que me pongo muy morena las manchas se notan mucho! Muchas gracias!! Belén**

Tu problema se llama hipomelanosis en gotas. Suele afectar a antebrazos y piernas. A día de hoy no hay ningún tratamiento conocido para eliminarlas, pero puedes camuflarlas con autobronceadores. Para que no haya gran diferencia entre lo que sí pigmenta y lo que pigmenta menos, es muy aconsejable llevar una protección solar alta.

---

**con tratamiento de cremas de derivados de la vit A (ret a 1%) pero siendo constante en el uso de factor solar...¿ cree usted necesario cortar radicalmente a estas alturas de junio con el uso de esas cremas? me está yendo fenomenal y dejarlo por tres meses me asusta bastante el hecho de perder lo que he ganado y mejorado en la piel. Sólo estaré una semana en la playa y cuidándome de las exposiciones...**

Lo que puedes hacer es que durante el verano hagas más espaciada la aplicación, por ejemplo, dos o tres veces por semana y, por supuesto, lávate exquisitamente la piel cada mañana, ya que el derivado de la vitamina A puede irritar la piel durante la exposición solar.

mi piel es muy blanca y comienzan a notarse las famosas "patas de gallo", sé que una de las mayores razones es la exposición al sol y por ello uso protectores solares, pero como puedo obtener un bronceado perfecto sin tener la marca de las gafas en la cara?

Las famosas patas de gallo, su causa fundamental, es la pérdida de las fibras elásticas (el envejecimiento). Pero se marcan más por el gesto. La razón principal no es la exposición solar. Tome exposiciones solares y sin gafas de sol de forma que no se queme.

---

**Hola, me gustaria saber acerca del tratamiento donde te sacan el plasma de la sangre y es inyectada en la cara, me gustaria saber que tan efectivo es y que efectos secundarios podrian suceder.  
muchas gracias!**

Efectivamente, el tratamiento del Factor de Crecimiento Plaquetario está muy extendido para múltiples indicaciones, entre ellas mejorar el aspecto de la piel. Respecto a los efectos secundarios es difícil que existan si lo hace en una clínica especializada, aunque un efecto secundario podría ser una infección causada por la propia inyección. No es algo habitual pero en cualquier tratamiento con pinchazo puede ocurrir.

---

Hola me gustaria saber si estoy tomando hierro y me bronceo podria manchar mi piel, ya que he escuchado que algunas vitaminas tienden a manchar la piel con el sol y que me puedo aplicar en la zona del bigote ya que tengo algunas manchas por el sol, gracias!

La pigmentación del hierro es otro tipo de pigmentación, pero no producida por la radiación solar. Las personas que tienen el hierro alto pueden tener un color más oscuro, pero no tiene nada que ver con el sol. Para las manchas que le aparecen en la zona del bigote puede usar crema despigmentante de farmacia.

---

## FIN DEL ENCUENTRO

Como conclusión diría que es importante tomar conciencia de que el mejor tratamiento preventivo que podemos hacer todos los días del año para tener una piel más joven, para tener menos manchas a lo largo de la vida, para tener menos arrugas y para tener menos lesiones precancerosas y cancerosas, es utilizar un protector solar durante todo el año, que sea un hábito diario y que se aplique después de una crema hidratante adecuada. De la misma manera que no sales desnuda a la calle, no salgas sin el protector solar.

También es conveniente intentar saber la causa de los problemas que observamos en nuestra piel, que en un porcentaje elevadísimo corresponden a manifestaciones de situaciones emocionales mal gestionadas. No hay que olvidarse de que nuestro inconsciente (el sistema nervioso central) utiliza a la piel como una pizarra donde deja escrito sus mensajes con una finalidad muy clara: que aprendamos a tener un estilo de vida sano.