

BELLEZA

# Tiempo de manchas, ¿cómo evitarlas?

ANA VALLHONRAT

Actualizado: 02/06/2014 20:33 horas

0

Son muchas y muy distintas pero todas tienen algo en común: resurgen (algunas se crean) a raíz de la exposición solar. ¿La fórmula para mantenerlas a raya? Un diagnóstico correcto + protección solar diaria + un tratamiento ad hoc. Los expertos nos aclaran las diferencias entre las manchas más habituales.

"Hoy tenemos tratamientos médicos muy eficaces para acabar con la mayoría de ellas pero, sin duda, el más eficaz es la prevención", asegura la AEDV (Academia Americana de Dermatología y Venereología). Pero, ¿cómo prevenirlas? Los dermatólogos son tajantes; empleando protección solar a diario, evitando la exposición solar entre las 12 y 16 horas y abusando del gorro y gafas de sol en verano.

## Léntigos solares

Relacionados con historiales de larga exposición solar y quemaduras intermitentes, esta mancha plana, pequeña y de color marrón claro suele aparecer en manos, escote y rostro a partir de los 60 años. Con el paso del tiempo se incrementan en número y, una vez instaladas, se quedan para siempre, a no ser que se traten adecuadamente. "Hasta hace pocos años empleábamos láser Q-switched, que los eliminaba en un máximo de 3 sesiones", afirma Ignacio Sánchez-Carpintero, responsable de la unidad láser de la Clínica Dermatológica Internacional. "A raíz de la aparición del láser Fraxel Dual, decidimos combinar ambos sistemas en la misma sesión. Los resultados son magníficos", asegura. Normalmente con dos o tres sesiones es suficiente para ver resultados.

## Lunares

Fácilmente reconocibles por sus bordes (perfectamente definidos), suelen aparecer durante los primeros 20 años de vida -aunque también pueden surgir como consecuencia de la exposición solar. Teniendo en cuenta que, con el paso del tiempo, algunos pueden derivar en melanoma (cáncer de piel), los dermatólogos recomiendan someterse a revisiones periódicas una vez al año para evitar problemas. Por lo demás, su eliminación, tanto por una cuestión estética como médica, pasa por una intervención quirúrgica.

## Queratosis seborreicas

Una superficie rugosa y cuarteada y algo de relieve. Son las señas inequívocas de estas manchas benignas que suelen confundirse a menudo con las verrugas. Aparecen en la cara y el tronco a partir de los 40 años y están relacionadas con una predisposición genética. Suelen crecer con el paso del tiempo. La crioterapia (aplicación de nitrógeno líquido) sobre la lesión las elimina de forma fácil y eficaz.

## Pecas

Son pequeños puntos marrones de melanina que se vuelven más oscuros como consecuencia de la exposición solar. En invierno suelen aclararse y, en muchos casos, llegan a desaparecer. Es una de las pocas manchas que está "bien conceptuada", sin embargo son muchos los que quieren acabar con ella. Los láseres fraccionados son un buen aliado para ellos.

## Melasma

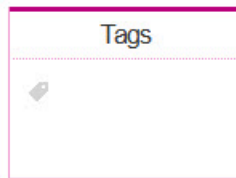
"Es uno de los motivos principales de consulta de nuestra clínica", asegura el doctor Fernando Ordás, dermatólogo y director de la Clínica Ordás. Tiene forma de mapa y suele aparece en pómulos, frente y labio superior (sobre todo en mujeres de origen hispano y asiático). Se relaciona con un sinfín de causas (toma de anticonceptivos orales, factores hormonales, uso de determinados componentes químicos presentes en los cosméticos, genética, emociones...). "Es una mancha especial que empeora la empeora considerablemente con la exposición solar, que puede incluso provocar su reaparición una vez tratada", asegura Ordás. El dermatólogo aboga por la combinación de productos despigmentantes (ácido Kójico y retinoico) y sustancias químicas en consulta para mejorarla. "También estamos investigando la aplicación de láseres fraccionales combinados con sustancias blanqueadoras para determinados tipos de melasma", explica.

## Melanoma

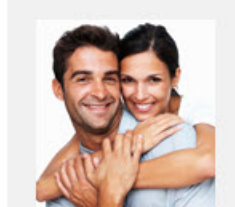
Es, ni más ni menos, que el cáncer de piel más habitual entre los jóvenes. Puede desarrollarse sobre un lunar previo o surgir de la nada. Suelen ser muy oscuros, tienden a cambiar de color y de forma con el paso del tiempo y, en ocasiones, pican. Según los dermatólogos, la forma de tratar un melanoma es hacerlo siempre a tiempo. Ellos insisten en la importancia de someterse a un mapeo de lunares (una técnica capaz de desenmascarar al melanoma en pocos minutos) una vez al año. ¿El tratamiento una vez instalado? La extirpación.



PINCHA SOBRE LA IMAGEN PARA VER EL ÁLBUM 'FOTOPROTECTORES: PREVENIR MEJOR QUE CURAR')



## flechados



¡Regístrate GRATIS en la web de citas de EL MUNDO y comienza a conocer a gente ya!

ZAHARA DE LOS ATUNES - CÁDIZ  
**MELIÁ ATLANTERRA**  
Hotel en primera línea de la exclusiva playa de Bahía de Plata  
Mejor precio online en nuestra web  
MELIÁ.COM RESERVAR

**100€ AHORA**  
Si pierdes tu primera apuesta te devolvemos hasta 100€  
MARCIApuestas  
Juega con responsabilidad  
Bono sujeto a condiciones