

                                                                                                           Madrid, 30 de agosto de 2013

**EL DNI DE LAS MANCHAS**

*Con la vuelta de las vacaciones nos topamos con el problema de las manchas faciales. ¿Qué son las manchas, por qué se producen y cómo combatirlas con los últimos avances?*

***Tres tipos de manchas***

1. El ***lentigo senil o actínico***, es una respuesta de la piel a la radiación ultravioleta. Afecta a zonas fotoexpuestas como son cara, cuello, escote y brazos. Son lesiones que aparecen en personas de raza blanca por lo general a partir de los 60 años y está relacionado con una historia de larga exposición solar y quemaduras intermitentes. Una vez aparecen las manchas, éstas van a persistir aunque cese la exposición solar.

2. El ***melasma***, aparece como manchas irregulares en cara (a destacar frente, pómulos y labios superior), cuello y antebrazos. Estas manchas tienen una tonalidad marronácea en mayor o menor intensidad y pueden dar lugar a un efecto antiestético muy llamativo. El melasma es un trastorno muy frecuente y tiene un marcado predominio en mujeres a partir de los 20 años; está relacionado con el embarazo o la toma de anticonceptivos si bien su causa a día de hoy no está clara. Estas manchas pueden durar años y su pigmentación se incrementa durante los meses de verano por la mayor exposición solar. Es evidente por tanto que la luz solar juega un papel clave ya que suele mejorar durante el invierno. Son lesiones benignas y su tratamiento se hace por razones estéticas.

3. El ***melanoma***, aparece como una mancha de distintos tonos que varían del marrón claro al negro. Pueden surgir de un lunar previo o aparecer de modo súbito. Tiene los bordes irregulares, mal definidos y una cierta asimetría. Ante cualquier cambio de color, tamaño o simetría de un lunar usted debe consultar a su Dermatólogo de referencia ya que son la forma más grave de cáncer de piel y su tratamiento a tiempo es fundamental.

***Las dos caras del sol***

Las manchas van a traducirse en un fotoenvejecimiento de la piel y en muchas ocasiones están relaciones con una historia de larga exposición solar. El sol constituye la principal fuente de radiación ultravioleta y dentro de su radiación podemos distinguir entre la luz visible, la radiación infrarroja y la ultravioleta

El efecto de las radiaciones solares puede tener consecuencias negativas en nuestra piel. Los infrarrojos son responsables de la deshidratación, la insolación y el golpe de calor; la luz visible, del envejecimiento cutáneo y las radiaciones UVB y UVA lo son del cáncer cutáneo, del fotoenvejecimiento y de las manchas de nuestra piel. No debemos olvidar que el bronceado es un mecanismo defensivo de nuestra piel ante la radiación solar.

A pesar de todo esto, la radiación ultravioleta resulta beneficiosa si se recibe en pequeñas cantidades. Es esencial en la producción de vitamina D y mejora nuestro estado de ánimo.

***¿Qué hay de nuevo?***

Existen multitud de tratamientos para acabar con las manchas; sin embargo, la prevención es el más efectivo de todos. El uso diario de fotoprotectores, gorro y gafas de sol y evitar las horas de mayor exposición solar (entre las 12 y 16 horas) son las medidas más importantes.

Una vez que la mancha está en la piel va a ser fundamental:

1. **El uso de fotoprotectores**. Los fotoprotectores son productos que aplicados sobre la piel previenen los efectos nocivos del sol, de la quemadura solar y del fotoenvejecimiento, además reducen el riesgo de cáncer cutáneo y disminuyen la aparición de alergias solares.

Las guías recomiendan la utilización de un factor de protección mayor a 30 durante los meses de verano, en cantidad suficiente para cubrir la superficie cutánea y que además sea renovado cada 2 o 3 horas. La normativa europea estableció hace unos años el denominado método COLIPA que actualmente es el vigente en nuestro país y que ha sido adaptado por la mayoría de fabricantes de cosméticos, aunque hay que recordar que no es de obligado cumplimiento. El FPS o Factor de Protección Solar es un índice que nos indica la capacidad protectora del producto, es decir, cuánto tiempo podemos estar expuestos al sol sin que nuestra piel comience primero a irritarse y después a quemarse. Hoy día existen distintas formas galénicas como pueden ser la crema para pieles secas, el gel o gel-cream para pieles grasas, el spray para amplias zonas u cuero cabelludo, el stick en el contorno de ojos y cicatrices, la emulsión oil-free para pieles grasas o acneicas o pacientes en tratamiento con isotretinoinas.

Recientemente han salido al mercado fotoprotectores con una cobertura más amplia frente a todas las radiaciones UVB, UVA, infrarrojo-A y radiación visible, además neutraliza los radicales libres gracias a sustancias antioxidantes y sustancias como vitaminas A, C o E.

Como falso mito resaltar que Un FPS alto no conlleva que se pueda prolongar indefinidamente el tiempo de exposición solar.

2. **Uso de fórmulas despigmentantes** como pueden ser :

-Los peelings químicos son tratamientos dermo-cosméticos en los que se busca eliminar total o parcialmente las capas más externas de la piel para provocar su regeneración con el propósito de eliminar las lesiones superficiales como cicatrices, manchas, suavizar arrugas…

-Productos queratolíticos como alfa-hidroxiacidos (ácido glicólico, ácido salicílico…) o retinoides a diario por la noche son una alternativa segura y eficaz

3. **Láser.** Uso de láseres que rompen el pigmento sin dañar la piel sana. El tipo de láser va a depender del tipo de mancha a tratar.

4. Es clave llevar una **vida sana y una dieta equilibrada** que incluya la ingesta de verduras y frutas.

***¿Volverán?***

A. **Las manchas de tipo léntigo suelen tener un tratamiento definitivo.**

El tratamiento de los lentigos es sencillo y con una única sesión pueden resolverse en la mayoría de las ocasiones. Se pueden emplear diversos tratamientos ablativos superficiales como la criocirugía en spray, el peeling y el láser.

B**. En el melasma su tratamiento es más complejo** y el paciente una vez presentado una aclaración del mismo puede volver a presentar lesiones.

En el melasma, el tratamiento tiene que ser continuado a lo largo del año. Los pacientes pueden llegar a presentar un blanqueamiento de las lesiones pero es necesario tener presente que pueden volver a pigmentarse con la exposición solar. Su diagnóstico es muy sencillo pero el tratamiento puede resultar complejo y a menudo requiere tratamientos combinados. Es imprescindible el uso de fotoprotectores durante todo el año y de fórmulas despigmentantes 2- 3 veces en semana aplicadas por la noche. El *gold Standard* es el uso de productos que contienen **hidroquinona** con concentraciones que varían **desde 2% al 6%** combinadas con diversos agentes queratolíticos. Además una herramienta muy eficaz a día de hoy es el tratamiento con **láser fraccionado** (“fraxel”).

Es necesario que este tipo de tratamientos sean realizados por especialistas bien entrenados, cualificados y de confianza ya que no vale cualquier tipo de láser o peeling en este tipo de patologías. Por otro lado, mientras hace efecto el tratamiento se puede utilizar un maquillaje corrector que disimule los defectos de tu piel

***Remedios caseros.***

No existen estudios clínicos ni evidencia científica que prueben la eficacia de remedios caseros del tipo agua de arroz o zumo de limón. Por ello y desde un punto de vista médico, no estarían indicados.

\****Por Carmen Carranza Romero, Dermatóloga del Hospital Fundación Jiménez Díaz y miembro de la AEDV.***

***\*Más información en [www.aedv.es](http://www.aedv.es/): Actualidad-Notas de prensa/Notas de Congresos y Campañas.***

\**Para ampliar información, no dudes en ponerte en contacto con nosotras:*

Prensa y Comunicación:

Amelia Larrañaga 656 637 729 ame\_larra@yahoo.es

Silvia Capafons 666 501 497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630 975 157 marianvila@yahoo.es