



Septiembre de 2014

## MANCHAS: LO ÚLTIMO PARA COMBATIRLAS

**No solo en verano: las manchas deben prevenirse todo el año. El Dr. Vicente Alonso, de la AEDV, explica los últimos tratamientos para combatir los distintos tipos: cosmética, peelings, láseres...las técnicas tienden a ser cada vez menos agresivas y más eficaces. Pero ojo, porque un tratamiento no adecuado puede empeorar el problema.**

### **¿Por qué se producen y qué tipo de hiperpigmentaciones hay?**

Las manchas en la piel son el resultado de la diferente distribución de la melanina y las células que la producen, los melanocitos. La melanina es el pigmento que nos permite protegernos de los rayos solares, por tanto al exponernos al sol los melanocitos segregan más melanina.

Estos son los diferentes tipos de manchas que nos podemos encontrar en la piel:

\***Efélides o pecas**: Se trata de acumulaciones de pigmento de coloración parduzca, redondeadas y no uniformes que se localizan más frecuentemente en zonas fotoexpuestas como cara cuello y brazos en personas de piel blanca, intensificándose con la exposición solar, siendo por tanto más visibles en verano.

\***Nevus o lunares**: Se trata de acumulaciones de mayor número de melanocitos afectando a las diferentes estructuras de la piel. Por tanto tendremos diferentes tipos de lunares en función de sus características. Resulta especialmente importante el control por parte del dermatólogo de los lunares, sobre todo aquellos con ciertas características como son la asimetría, los cambios de coloración, la coloración no uniforme, los bordes irregulares y el crecimiento o cambios recientes.

**\*Melanoma:** Es un tumor maligno de la piel que puede confundirse con un lunar. Tiene aspecto de mancha pigmentada, de crecimiento asimétrico, de bordes imprecisos-irregulares y coloración intensamente pigmentada con zonas que lo están menos o incluso con tonalidades azuladas. Tiene un crecimiento progresivo.

**\*Léntigos simples y solares:** Se trata también de pequeñas manchas de coloración parduzca que aparecen en cualquier zona del cuerpo y que a diferencia de las pecas no cambian de color con la exposición solar.

**\*Melasma:** manchas de color marrón claro o intenso que aparecen casi exclusivamente en mujeres y que se producen o agravan en el embarazo (cloasma), la toma de anticonceptivos o la menopausia. Suelen aparecer en cara, frente, mejillas y generalmente a partir de los 30 años.

**\*Vitíligo:** manchas intensamente blanquecinas bien delimitadas, de distribución simétrica con predilección por las piernas y alrededor de ojos, nariz y boca. Parece tener un origen autoinmune y se relaciona en ocasiones con problemas tiroideos.

**\*Otras manchas:** rojas (origen vascular) o marrones como las manchas café con leche, de formas y tamaños variados.

### ¿Cuáles son las más difíciles de eliminar?

Hay que tener cuidado con las manchas que aparecen o empeoran con el sol, ya que una nueva exposición agravará o hará que reaparezca el problema.

De especial dificultad es el tratamiento del melasma, pues tiene influencia hormonal y una sensibilidad al sol extrema. Por tanto el tratamiento tiene que ser continuado y prolongado todo el año. Es posible conseguir un blanqueamiento total, pero la hiperpigmentación puede volver a reaparecer.

## **Tratamientos más eficaces**

Entre los tratamientos disponibles encontramos las cremas y peelings despigmentantes, y el uso controlado por dermatólogos de determinados láseres y fuentes de luz.

Generalmente el tratamiento es complejo y requiere de tratamientos combinados. En este sentido remarcar que no es válido “cualquier” peeling o laser, ya que muchos pueden ser contraproducentes. La fotoprotección es el pilar básico coadyvante.

## **¿Por qué a la vuelta de verano se acentúan aunque utilicemos protección solar? ¿Y cuál es el mejor fotoprotector?**

Los fotoprotectores no nos protegen un 100% de las radiaciones UV, y por tanto a pesar de usarlos, siempre hay estimulación en la producción de melanina y se acentúan las manchas. Por eso hay que tener otras cuestiones en cuenta, como evitar la exposición en horas centrales del día y el uso de ropa protectora (gorros, camiseta, sombrillas ...) para minimizar los efectos nocivos del sol sobre nuestra piel.

En realidad, cuando valoramos un fotoprotector debemos fijarnos no sólo en el índice de protección UVB (que es el primer número que se indica en el envase) sino también si tiene protección testada para UVA. Cuando se trata de prevenir manchas debemos elegir los fotoprotectores de índice más elevado, así como los que tengan sustancias que mejoren “per se” las manchas.

## **¿Qué fórmulas cosméticas resultan más eficaces?**

Existen multitud de agentes despigmentantes que pueden mejorar el aspecto de las manchas y que deben individualizarse en función del problema y el tipo de piel. Entre otras, podemos destacar la hidroquinona y sus derivados, el ácido retinoico, el retinol, el ácido kójico, ácido azelaico, vitamina C, etc. En muchos casos necesitaremos complementar el tratamiento con peelings o fuentes de luz (luz pulsada o laser).

## **Peelings: los más efectivos**

Los peelings despigmentantes deben ser realizados por dermatólogos con experiencia, ya que no vale cualquier tipo de peeling y un mal uso puede agravar o hacer aparecer nuevas manchas. En general, en los peelings despigmentantes se usan alfa y beta

hidroxiácidos (glicólico, salicílico, pirúvico...) junto con sustancias despigmentantes (hidroquinona, ácido retinoico, kojico, vitamina C, ...) en diferentes combinaciones y concentraciones en función del efecto deseado y el tipo de mancha. El tratamiento siempre debe ir acompañado con una buena preparación cutánea y un protocolo estricto después del mismo, que habitualmente incluye estricta y alta protección solar durante varios días o semanas. La investigación en peelings incluye el desarrollo y aplicación de nuevas sustancias despigmentantes, y sobre todo, nuevas formas de hacer penetrar los activos en la piel sin necesidad de que esta se “irrite” tanto. Es decir, estimular la renovación celular –condición intrínseca al peeling- sin necesidad de ser agresivos.

### **¿Y en láseres, qué hay de nuevo?**

La luz pulsada y los láseres Q-Switched han sido el mejor tratamiento para las manchas tipo léntigo, y siguen siéndolo, ya que siguen apareciendo nuevos y mejores dispositivos laser, incluyendo los fraccionales. Por otra parte, aunque clásicamente han estado contraindicados en las manchas hormonales tipo melasma, determinados protocolos aplicados por dermatólogos pueden ser válidos para casos muy concretos.

### **¿Debemos tener cuidado únicamente en verano?**

Por supuesto existen determinados problemas, como el melasma, que no sólo deben ser tratados con fotoprotección en verano, porque pueden agravarse también con exposiciones solares en otra época del año. Además la exposición prolongada al sol no sólo produce manchas sino también envejecimiento prematuro de la piel, que se llena de arrugas y irregularidades, y lo que es más grave, inducir al cáncer de piel: De hecho este ha aumentado un 102 % desde el año 2000. La importancia radica en un diagnóstico a tiempo, así cualquier mancha nueva o cambio en un lunar debe ser consultado a un dermatólogo, al que deberíamos acudir con regularidad para control.

***Por el Dr. Vicente Alonso Userodermatólogo de Valencia y miembro de la AEDV.***

***\*Recuerda añadir siempre junto al nombre del especialista “Miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología).***

***\*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](mailto:ame_larra@yahoo.es) □

Silvia Capafons 666 501 497 [silviacapafons@yahoo.es](mailto:silviacapafons@yahoo.es)

Marián Vilá 630 975 157 [marianvila@yahoo.es](mailto:marianvila@yahoo.es)