

# Manchas

## MANUAL DE ATAQUE

Las hormonas, los genes, el sol, el proceso de envejecimiento y algunos malos hábitos son los principales culpables de su aparición. Pónselo difícil y hazles frente. **por** ABIGAIL CAMPOS

### Prevención

**No te sientas un bicho raro:** las manchas suelen aparecer a partir de los 35 años y, una vez cumplidos los 65, afectan al 90 % de la población. Son fundamentalmente de dos tipos: hormonales y provocadas por el fotoenvejecimiento, aunque también existe un cierto componente genético. Algunas no se pueden prevenir, pero sí conseguir que no empeoren con unos gestos sencillos. Y si las quieres eliminar por completo, hay tratamientos médico-estéticos efectivos.

### Protégete

**Lo más importante es que te defiendas** de los rayos solares usando fotoprotectores a diario -también en invierno y dentro de los edificios- en las zonas expuestas (cara, escote y manos fundamentalmente). En la playa y la piscina no estés mucho al sol y ponte sombrero.

### Nada de perfumes

**Si te lo echas en la piel** antes de tomar el sol puedes estar favoreciendo la aparición



de manchas. Muchos llevan en su composición sustancias fotosensibilizantes como alcohol, bergamota o almizcle, que se activan con los rayos ultravioleta.

### Con láser

**Los llamados lentigos** o manchas seniles (las que

van apareciendo con el paso de los años en las áreas más expuestas al sol) se quitan fácilmente con un par de sesiones de láser Q-Switched (desde 150 €). Si no se tratan, pueden sufrir un proceso de queratinización, señala la doctora Christine Schrammek, dermatóloga y

fundadora de la firma cosmética que lleva su nombre ([schrammek.es](http://schrammek.es)). En ese caso, el tratamiento es de una sola sesión con láser de CO<sub>2</sub> (desde 120 €).

### Con luz LED

**A los láseres clásicos se les suman** otros tratamientos como la luz LED, que produce una estimulación celular con luz verde que corrige las alteraciones pigmentarias (30 €/sesión, durante 6 semanas, en la clínica del doctor Moisés Amselem, [clinicacidohialuronicomadrid.es](http://clinicacidohialuronicomadrid.es)).

### Con infiltraciones

**Para manchas hormonales** (y si el láser te da respeto) puedes probar opciones como la terapia intralesionar despigmentante, que infiltra sustancias en la dermis y solo en las manchas (4 sesiones a 120 € cada una, en el centro Lajo Plaza, [royalmedical.es](http://royalmedical.es)); o la técnica Magnet Eraser, con tecnologías cosmeceúticas, en el centro Gema Cabañero (120 € por sesión, [gemacabanero.com](http://gemacabanero.com)). ■

## Una piel uniforme

LOS SÉRUMS Y MASCARILLAS MÁS NOVEDOSOS DEL MERCADO



### IMPRESCINDIBLES

**1. Limpiador** profundo Osmo Light (52 €), MATRISKIN. **2. Esencia** Nocturna Cellular Perfect Skin (14,99 €), NIVEA. **3. Mascarillas** blanqueantes (8 ud, 140 €), EVELOM. **4. Sérum** Mela White Active C (57 €), DR. SCHRAMMEK. **5. Concentrado** Ultimune Power Infusing (95 €), SHISEIDO. **6. Sérums** antimanchas para diferentes tipos de piel (33,90 € cada uno), BELLA AURORA.