

XL Semanal

1669

DEL 20 AL 26
DE OCTUBRE DE 2019
www.xlsemanal.com

**UN ENIGMA
LLAMADO
GRETA
THUNBERG
SEGUIMOS LOS
PASOS DE LA
ADOLESCENTE
SUECA**

**EL
FARMACÉUTICO
DIABÓLICO
LOS CRÍMENES
DE VICTOR
CAPESIUS,
EL BOTICARIO DE
AUSCHWITZ**

**John
le Carré**

EN EXCLUSIVA

El escritor inglés nos recibe en Mallorca con motivo de la publicación de su nuevo libro, *Un hombre decente*.

**"Tengo
cáncer.
No tengo miedo.
Solo quiero morir
cómodamente"**

ESPECIAL BELLEZA | Tratamiento

MANCHAS

LAS INMACULADAS

Parece como si surgieran en otoño, pero no: cuando aparecen manchas, es porque la piel se está rebelando ante los excesos del verano pasado. Y de los anteriores... ¿Los culpables?: el sol, la contaminación, las hormonas y la inflamación. La buena noticia: tiene solución. Por **Stefanie Milla**

VAMOS A EMPEZAR este reportaje diciendo la verdad: contra las manchas no existen remedios milagrosos, pero sí hay estrategias de prevención, de cuidado, de mantenimiento y hasta de erradicación. Todas requieren mucha, muchísima constancia.

1. Cuando la melanina se dispara. No todas las manchas oscuras son iguales: dependiendo de su origen, requieren tratamientos y hasta vigilancia diferentes.

● **Efélides o pecas.** De color marrón, pequeñas, se presentan en forma difusa y son visibles desde niños, si bien se multiplican y agrandan con el paso de los años. Su intensidad se reduce cuando no hay exposición solar y son más frecuentes en fototipos claros.

diversos tonos de marrón y pueden ser rugosos o con relieve. Pueden ser de nacimiento o aparecer con los años. Debe revisarlos una vez al año el dermatólogo, pues pueden dar lugar a melanomas. Cuanto más lunares, más importante es hacerse un chequeo, especialmente si se observa cualquier cambio.

● **Lentigos.** Su nombre viene de 'lenteja', pues esa es su forma. Pueden ser de nacimiento, pero los más frecuentes son los solares, producidos por un exceso de radiación solar, cuyo nombre popular es 'manchas de la edad'.

● **Melasma.** También conocido como 'pañó de embarazada', pues a menudo aparece durante esta etapa. La razón es que está asociado a los cambios hormonales, y ahora se sabe que también tiene un componente inflamatorio, por lo que todo lo que irrite la piel lo puede



2. Los números

● Las manchas no se suelen desarrollar hasta los 35 años, pero a los 65 el noventa por ciento de la población las presenta.

● Por su naturaleza hormonal, el melasma es femenino: solo el diez por ciento de los casos se dan en hombres. Y el setenta por ciento aparecen durante el embarazo.

● La contaminación aumenta en un veinte por ciento las manchas en la



EL MELASMA
ES UNO DE LOS
MÁS COMPLICADOS
DE ELIMINAR
PORQUE TIENE UN
COMPONENTE

3. Culpables: el sol y algunos causantes más. Identificar al enemigo público número uno en la formación de manchas es fácil: el sol es la principal causa de los problemas de pigmentación. Pero no está solo. La contaminación y la inflamación celular también dejan marca. La polución no es solo mala para los pulmones, sino también para la piel: la exposición al material particulado del aire contaminado agrava la dermatitis

atópica, la psoriasis y el acné y provoca un aumento de las manchas pigmentarias en la frente y las mejillas. ¿Qué hacer si vivir fuera de la ciudad no es una opción? Afortunadamente, son cada vez más los protectores solares que añaden activos anticontaminación. El segundo gesto esencial es limpiar la piel cada noche, incluso quienes no se maquillan, para retirar esas partículas de la superficie e impedir que continúen su agresión. —————>

El tercer malo de la terna se manifiesta a nivel subcutáneo: se trata de la inflamación. Como explica Consuelo Mohedano, directora de formación de Shiseido, «en 2005, la firma descubrió que en las zonas de desarrollo de manchas existe un nivel de inflamación crónica leve que provoca la aparición de unas proteasas que incrementan el número de melanocitos activos. Por eso, en sus tratamientos no solo controlan el melanocito, sino también reducen los factores asociados al *inflammaging*».

4. La mejor medida de protección.

A estas alturas, decir que es mejor prevenir que curar suena tan obvio que hasta da pereza leerlo. Pero es la verdad. Aunque no por ello los miles y miles de mujeres que se esfuerzan en broncearse cada verano vayan a dejar de hacerlo. La doctora Elia Roo, miembro de la Academia Española de Dermatología, observa el fenómeno en su consulta: «La importancia del cuidado solar ha calado entre las madres, que protegen a sus hijos cuando son pequeños. Pero, cuando estos llegan a la adolescencia, se impone la pasión por el bronceado. Luego se arrepienten, pero queda mucho para erradicar el concepto estético que asocia bronceado y belleza».

5. Protocolo de intervención temprana.

Lo habitual es que nos acordemos de santa Bárbara cuando truena... y con las manchas pasa lo mismo. No nos damos cuenta de que están allí hasta que no aparecen las primeras y nos pillamos buscando maquillajes que lo tapen todo. ¿El consejo de los dermatólogos? Cuanto antes se traten, mejor. Como explica la doctora Roo, «ese es el momento clave para empezar a tratarlas: si son muy incipientes, se pueden atenuar incluso solo con tratamientos tópicos».

6. La importancia del buen diagnóstico. No todas las personas son iguales ni sus manchas... tampoco. Por eso, antes de tratarlas, es esencial que el dermatólogo las evalúe. La doctora Laura Llamazares, especialista en dermatología estética de la Clínica Sánchez del Río en Oviedo, lo explica. «Lo habitual es que una misma paciente tenga distintos tipos de lesiones en la piel y sea preciso combinar varias terapias». Por eso no hay un tratamiento estándar. El doctor José Vicente Lajo Plaza abunda en la importancia de la combinación de terapias. «Los problemas de pigmentación son tan difíciles de combatir que deben abordarse desde todos los focos posibles. Plantearse borrarlas con un solo tipo de tratamiento o para siempre es complicado. Los factores que influyen en el éxito son muchos y por eso requiere un abordaje desde muchos puntos de vista».

7. Los tratamientos. Según la cirujana y médica estética Virtudes Ruiz, «algunos tratamientos profesionales estimulan los fibroblastos para plantarles cara produciendo nuevo colágeno y elastina, responsables de la elasticidad, firmeza y turgencia cutáneas». Pero incluso cuando las manchas se tratan pronto, es importante recordar que ningún tratamiento es eterno: toda mancha que se observa en la superficie de la piel significa que, por debajo, esos melanocitos ya han sido 'activados' para reaccionar creando más y más melanina al menor estímulo. Por eso, basta cualquier rayo de sol para que las manchas reaparezcan raudas y veloces. «Hay un porcentaje de lentigos que no vuelven —explica la doctora Roo—, pero otros siempre están latentes y su tendencia será reaparecer».

LA CONTAMINACIÓN AUMENTA EN UN VEINTE POR CIENTO LAS MANCHAS EN FRENTE Y MEJILLAS

8. Despigmentar, la meta soñada.

Uno de los grandes retos de los tratamientos tópicos contra las manchas es encontrar la dosis eficaz para despigmentar, pero que no tenga efectos secundarios más graves que la mancha en sí. Los productos demasiado agresivos pueden causar irritación e inflamación, que agravan el problema. Repasamos algunos despigmentantes:

- La hidroquinona es muy eficaz, al bloquear la tirosinasa, la enzima que genera la melanina. Pero... siempre cuidando la dosis. En porcentajes del uno al dos por ciento se encuentran sin receta, pero para concentraciones más altas es imprescindible la prescripción dermatológica. Se deben hacer siempre análisis de alergia, extremar las precauciones frente al sol y no aplicarlo sobre áreas irritadas o mucosas.
- Otro activo importante es el ácido kójico, otro inhibidor de la tirosinasa. Tiene la ventaja de poder combinarse mejor con el sol que otros activos, pero, aun así, debe acompañarse siempre con protección solar extrema.
- La niacinamida es menos agresiva que los compuestos anteriores: actúa impidiendo que la melanina llegue hasta los queratinocitos, es decir, a las

HAY ALGUNAS MANCHAS DE LA EDAD QUE NO VUELVEN, PERO OTRAS ESTÁN LATENTES Y



capas superiores de la piel y que, por tanto, las manchas no sean visibles.

- La vitamina C tiene, entre sus muchas propiedades beneficiosas, su capacidad para regular los melanocitos ordenándolos. Aunque no puede decirse que acabe con las manchas, sí que mejora el tono cutáneo.
- No se pueden dejar de lado los activos exfoliantes, sean ácidos como el glicólico o compuestos como el retinol, que anima a la piel a producir células nuevas. Eso hace que la piel se vea más fresca y atenúa levemente las manchas.

9. Manchas de la edad: no pesan los años, pesan los rayos. En el dorso de las manos. En la cara. En el escote. Son los lugares de aparición preferidos de las llamadas 'manchas de la edad', que en realidad son lentigos solares. No aparecen por el paso de los años (si se buscan en áreas del cuerpo a las que nunca les haya dado el sol no se encontrarán), sino por la acumulación

de radiación solar. En consulta, los tratamientos más habituales para eliminarlas son aquellos de luz pulsada (IPL) y láser Q-Switch, a veces combinados con *peelings* o incluso mesoterapia directa en la mancha.

10. Melasma: cuidado con enfadarlo. También llamado 'paño de embarazada', está relacionado con las hormonas femeninas. Y no solo se produce durante el embarazo (aunque es momento de alto riesgo): los anticonceptivos orales, las terapias hormonales durante la menopausia, la predisposición genética y un fototipo alto son otros factores que contribuyen a su aparición. Es uno de los más complicados de eliminar porque, además de producirse en la dermis —la capa más profunda de la piel—, tiene un fuerte componente inflamatorio, y muchos de los tratamientos habituales, como el láser, pueden tener el efecto contrario. ■

LOS IMPRESCINDIBLES



Crema de noche

Overnight Cream & Mask White Lucent, de Shiseido, **mejora la apariencia de las manchas** y aporta luminosidad a la vez que hidrata (98 euros).



El sérum antimanchas

Even Better Clinical, de Clinique, contiene una fórmula dual para potenciar la acción de la fórmula **despigmentante** sin dañar la piel (73 euros).



Protector solar

Cien por cien mineral con activos **anticontaminación**, Perfectionist Pro Multi-Defense UV Fluid SPF, e Estée Lauder (44,50 euros).

Piel uniforme

Multi-Glow, de Lancôme, **revela la luminosidad** y unifica el tono a la vez que combate las señales de la edad (110 euros).

