

## Prevención y tratamiento de las manchas solares

El verano acentúa los léntigos solares, o manchas de hiperpigmentación causadas por la exposición al sol, sobre todo en las mujeres. La Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDV) recomienda controlarlas durante todo el año. También llamadas 'manchas de la edad' suelen aparecer en las áreas de la piel que están más expuestas al sol, es decir, en la cara, en el escote, cuello, brazos o en el dorso de las manos.

Profesionales del servicio de Dermatología del Centro Médico Quiroñsalud Rubí, explican que éstas se producen por la exposición acumulada a la luz ultravioleta, tanto del sol como de las cabinas de rayos UVA. "Son habituales en personas mayores de 50 años, pero también se están viendo y con mucha frecuencia en los adultos jóvenes, sobretodo si han tenido un exceso de exposición al sol, o bien si tienen una piel especialmente sensible al daño solar".

En concreto, citan que son de color marrón y su tonalidad varía desde el marrón claro al marrón oscuro, y tienen un tamaño de pocos milímetros a pocos centímetros. "Son el resultado de la producción de un exceso de melanina como un mecanismo de defensa. La melanina es el pigmento que le da color a la piel y es la responsable del bronceado", señala el dermatólogo.

A diferencia de las pecas, que son frecuentes en los niños y se aclaran cuando no hay exposición al sol, las manchas de la edad no desaparecen por sí solas. "Los léntigos solares pueden afectar a personas de todo tipo de piel, si bien son más comunes en los adultos con piel clara", añaden los dermatólogos, al mismo tiempo que incide en la necesidad de vigilarlas, aunque no causan ningún problema de salud, ni se transforman en cáncer de piel, apuntando a dos razones, principalmente. La primera es que se pueden confundir con un melanoma, por lo que es importante visitar al dermatólogo, especialmente si una mancha es de aparición reciente, crece en pocos meses, tiene varios colores o varios tonos de marrón, es de color negro o sangra".

En cuanto a la segunda, justifica esta vigilancia porque es un signo de que la piel ha recibido demasiado daño solar, por lo que ve aconsejable realizar una revisión dermatológica, e identificar de qué tipo de manchas se trata. "La mayor parte de las manchas solares son benignas, pero si no gusta cómo se ven, es posible que nos preguntemos cómo deshacernos de ellas y evitar que aparezcan más".

### Cómo prevenirlas

Para prevenirlas, la AEDV avisa de que los fotoprotectores no nos protegen al 100% de las radiaciones UV, y por tanto a pesar de usarlos, siempre existe esa estimulación en la producción de melanina, por lo que pueden acentuarse las manchas. "Por eso hay que tener otras cuestiones en cuenta, como evitar la exposición en las horas centrales del día y el uso de ropa protectora, como los gorros o camisetas de manga larga, para minimizar los efectos nocivos del sol sobre nuestra piel".

Cuando valoramos la compra de 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", mantiene la Academia de Dermatología Española.

## Prevención y tratamiento de las manchas solares

El primer paso para el tratamiento es la prevención, y para ello es imprescindible el emplear un protector solar de amplio espectro para evitar que aparezcan, o bien para prevenir la salida de más. A su juicio, se debe escoger un protector solar de farmacia que sea adecuado para el tipo de piel, así como respetuoso con el medio ambiente.

“El dermatólogo le orientará en la elección del más conveniente. No se olvide de que la protección solar también incluye la ropa, como gorras o sombrero, las gafas de sol y evitar estar expuesto en las horas centrales del día”, concluyen en el Centro Médico Rubí.

Si preocupan o desagradan las manchas, desde el servicio de Dermatología del Centro Médico Quirónsalud Rubí sostienen que se deben comentar las opciones cuidadosamente con un médico especializado en afecciones de la piel, es decir, con un dermatólogo, asegurándose siempre de que éste está especialmente capacitado y tiene experiencia en la técnica que se está considerando.

### Los diferentes tratamientos

Con todo ello, y una vez aparecidas las manchas, los dermatólogos recalca que otra vía para olvidarse de ellas es aclararlas o eliminarlas mediante el láser dermatológico, de pulso ultracorto y específicos para las manchas, que han permitido a los dermatólogos tratar la pigmentación cutánea con gran eficacia y un bajo riesgo de complicaciones.

De hecho, destacan que está demostrado científicamente que el láser dermatológico de alejandrita es el mejor método para eliminar los léntigos solares: “es altamente eficaz y preciso en el tratamiento de manchas de la piel. Este tratamiento se basa en el principio de la fototermólisis selectiva. El láser aporta energía en un periodo muy corto de tiempo, del orden de nanosegundos, de modo que destruye las lesiones pigmentadas de forma específica, y lo más importante, respetando el tejido sano de alrededor” explican los profesionales del Centro Médico Rubí.

Otros tratamientos que son adecuados para algunos tipos de manchas son las cremas despigmentantes y la crioterapia o congelación con nitrógeno líquido. Según afirman los especialistas del servicio de Dermatología, la crioterapia no es un tratamiento tan selectivo y puede llegar a irritar temporalmente la piel, por lo que presenta un riesgo de cicatrización o decoloración permanente.