



Pregúntale a *Siempre Mujer*: Cómo evitar y eliminar las manchas en la piel

9 de mayo de 2013

por: Gilda Torres

¿Como quitar las manchas de la cara provocadas por la luz solar? Pregunta Silvia M. Ya llega el verano y con él uno de los principales causantes de las manchas en la piel: los rayos solares. En esta temporada es muy frecuente que **aparezcan manchas en la cara debido a una mala protección solar o a una predisposición natural y genética a padecerlas**. Lo cierto es que muchas de éstas tienen difícil solución, pero siempre se pueden reducir o disimular. Eso sí, no todas las manchas son iguales y es muy importante saber diferenciarlas puesto que su tratamiento es diferente.

¿Cuáles son las principales causas de las manchas en la piel?

“Las manchas más oscuras que el resto de la piel son producto de una producción de lo que se conoce como melanina. Al acumularse esta en un área específica, se produce la mancha. A esto se le conoce también como hiperpigmentación. Entre las causas más comunes podemos mencionar: las producidas por el sol, por la edad o por el embarazo”, nos explicó Ángela Núñez, técnica esteticista en la Clínica de estética Dr. Yager en Nueva York.

Aunque hay muchos tratamientos diferentes para tratar de borrar las manchas de hiperpigmentación, Ángela nos recomienda lo siguiente: “Lo primero es hidratar correctamente la piel y aplicar en casa un producto específico que tenga propiedades ‘blanqueadoras’. Después, ponerse en manos de especialistas que nos ayuden a eliminarlas definitivamente”.

¿Qué tipo de tratamiento debemos utilizar?

Los tratamientos despigmentantes. “Existen diferentes tratamientos en función del grado de coloración de la mancha y de la efectividad de estos. Los más empleados son: las cremas blanqueadoras, las lociones exfoliantes, las exfoliaciones químicas y el láser”, agregó la Dr. Yager.

Con relación a estos últimos, la esteticista nos habló de varios tratamientos muy novedosos:

- **SilkPeel™:** Esta es una succión, como si fuera una microdermoabrasión pero con vitaminas. Estas dejarán tu piel hidratada, contrario a lo que sucede con la microdermoabrasión que es en seco y te

deja la piel muy seca o rígida. “Esto a la vez de exfoliar revitaliza e hidrata la piel instantáneamente. Es bueno también para combatir el acné y restaurar el brillo de la piel”.

- **La exfoliación con productos químicos:** Las sustancias que se emplean en los tratamientos despigmentantes ayudan a eliminar las capas superiores de la piel reduciendo la mancha, pero se necesitan varios tratamientos para eliminarlas. Entre las más empleadas está el ácido glicólico. “En el caso del ácido glicólico, los profesionales de las cabinas de estética usan concentraciones hasta del 30% y los dermatólogos hasta del 70%. Cuanto más alta es la concentración, más radical es el tratamiento; con éste la mancha se eliminará más rápido pero también las reacciones serán más duras. En los tratamientos de más de 30%, la piel se irrita mucho y a veces es necesario el paso del tiempo para recuperarse. Incluso en algunos tratamientos no se puede exponer la piel al sol por algunos días”, explicó Núñez.
- **Hidroquinona:** Este es otro producto químico aclarador que se utiliza por lo general de un 2 a un 4%. Igualmente se encuentran productos que lo contienen, la esteticista recomienda Obagi™.
- **Tratamientos láser y luz pulsada:** Sobre estos la esteticista nos explicó: “Son tratamientos fuertes para eliminar las manchas, son altamente efectivos, pero no se recomiendan para todas las pieles ya que la piel se irrita y puede llegar a pelarse. Se usa en casos especiales y siempre en centros especializados, donde en dos sesiones pueden llegar a borrar de manera definitiva la pigmentación superficial de la piel”.
- **La vitamina C:** Este poderoso antioxidante también tiene propiedades que contribuyen a aclarar la piel. Se encuentra entre los ingredientes de muchas cremas cosméticas y es usado por esteticistas en tratamientos en los *spas*. Aunque no actúa con la rapidez de los otros tratamientos, es efectivo y puede aplicarse en casa.
- **Ayuda profesional:** Ángela nos enfatiza: “Estos tratamientos junto con una correcta rutina de limpieza facial te asegurarán un rostro limpio y libre de manchas, pero es muy importante que te pongas en manos expertas para que los resultados sean los esperados”.

Ahora bien, aunque los tratamientos que hemos mencionado son muy efectivos, **Núñez enfatiza la importancia de evitar las manchas protegiéndonos la piel de los efectos externos que nos las pueden ocasionar.** “Protección y constancia son fundamentales. Para que no aumenten o aparezcan más, hay que evitar la exposición de tu cara al sol, **utilizando una crema solar con factor máximo**”.

Ya no hay excusa para tener manchas si seguimos las recomendaciones para evitarlas; y si ya las tienes, eliminarlas.