

Invierno, la mejor época del año para tratar la piel

En invierno, se reduce el nivel de radiación solar al que estamos expuestos, por lo que es la época "idónea" para liberarse de las manchas de la piel, tanto en la cara como en el cuerpo.

Textos y Fotos: **El Día**

Tras los meses de verano y las fiestas navideñas, llega el momento perfecto para liberarse de las manchas de la piel y someterse a un tratamiento contra los distintos tipos de hiperpigmentaciones o manchas de color oscuro que suelen aparecer en la cara, pero también en otras zonas del cuerpo. La dermatóloga de Quirón Tenerife y Quirón Costa Adeje Marina Rodríguez explica que esta época, en que se reduce el nivel de radiación solar al que estamos expuestos, es idónea para aplicar este tipo de terapias.

La especialista firma esta semana el último post del blog de Quirón "Tu piel te protege, cuidala" y en él explica que existen distintos tipos de manchas. Una de ellas es el melasma, una hiperpigmentación difusa y de gran tamaño, que puede tener una coloración que va desde el gris ceniza hasta el marrón oscuro y que se localiza en la frente, las mejillas, el dorso nasal, la zona supralabial, el mentón, los miembros superiores o el escote.

Este es el tipo de lesiones en la piel que presentan algunas mujeres durante o después el embarazo y asegura que las madres que esperan o han tenido un hijo también tienen a su disposición una amplia variedad de técnicas contra las manchas, compatibles con el embarazo y la lactancia.

Otro tipo de hiperpigmentación, son los léntigos solares: pequeñas manchas más localizadas, con una coloración que puede variar entre el marrón claro al oscuro.

También hay otras variedades que se localizan en el escote, la espalda y los miembros inferiores. Sus mayores o menores coloración y tamaño dependen del daño solar, la medicación, la exposición a químicos y el tipo de piel de los pacientes. Así, las personas con piel más clara tendrán una mayor tendencia a presentar este tipo de lesiones.

"Para mejorar estas alteraciones del pigmento, existen múltiples procedimientos, que individualizan el tratamiento para cada paciente", subraya la dermatóloga, para luego hacer especial hincapié en



Se recomienda siempre usar un protector de factor 30 o superior y efectuar las renovaciones cada dos horas.



La coloración de las manchas depende del daño solar y la exposición.

Una vez logrado el resultado DESEADO, se debe seguir el tratamiento pautado

que la base de cualquier tratamiento es una correcta fotoprotección.

"Siempre debemos usar un protector de factor 30 o superior y efectuar las renovaciones adecuadas (cada 2 horas) en las áreas

expuestas", manifiesta.

Además, están disponibles otras técnicas, como los "peelings" químicos, que ofrecen una mejoría en poco tiempo del pigmento, pero también de la homogeneidad del color, la textura y luminosidad de la piel e, incluso, de los signos leves de foto-envejecimiento (hiperqueratosis, arrugas finas, alteraciones del color, piel opaca, tonalidad amarillenta, etc.).

Hay multitud de "peelings" orientados a mejorar específicamente el pigmento cutáneo. Entre ellos, los superficiales-medios, los más usados debido a su alta efec-

tividad y tolerancia y a que no requieren semanas de descanso de la vida rutinaria.

Trabajan a nivel de la epidermis y dermis superficial, por lo que provoca una rojez y una descamación fina que se pueden tolerar en el día a día.

Sin embargo, los peelings profundos, al llegar a la dermis más interna y generar una exfoliación más intensa, pueden originar sangrado y costras, por lo que suele indicar un descanso de la rutina durante una o dos semanas tras su aplicación.

La dermatóloga amplía que los pacientes disponen de otras muchas terapias físicas, como la radiofrecuencia, el láser, la luz pulsada o la crioterapia, que ayudan a la mejora de la tonalidad y la textura de la piel.

En su opinión, una de las claves del éxito con las terapias despigmentantes es la constancia y la continuidad, no solo con la fotoprotección, sino también con los tratamientos de mantenimiento.

"Por ello, una vez conseguido el resultado deseado, no debemos olvidarnos de continuar el tratamiento pautado por el dermatólogo y mantenerlo. Asimismo, durante los meses de verano debemos realizar una protección solar aún más intensa y consultar al dermatólogo sobre los tratamientos despigmentantes válidos para usar durante los meses de mayor radiación ultravioleta", concluye.