

5,99€ (SPAIN ONLY)

# marie-claire

www.marie-claire.es

# 20

## abrigos que desearás

### ESCAPADAS VEGANAS

La monja que  
escribió sobre  
el orgasmo  
femenino

¿Cuáles son las  
nuevas reglas  
de la moda?

### Eugenia Silva

"Tengo 45 años  
y trabajo más que  
cuando era joven"

Prepara tu piel para el frío

# UN INVIERNO RADIANTE



CANARIAS 6,14€

# ¿NO TE ACLARAS?

LAS MANCHAS ENVEJECEN NUESTRO ROSTRO HASTA UNA DÉCADA. APRENDE A DISTINGUIRLAS PARA SABER CÓMO PREVENIRLAS Y TRATARLAS.

por **Marta Monleón** ilustración **Teresa García Hermida**

Cuando vemos a una persona con manchas en la piel, automáticamente le asignamos una edad diez años superior a la real y lo asociamos con una salud precaria", afirma el dermatólogo Dr. Emili Masferrer (*clínicaonline.com*). Una razón más que destacable para que no queramos verlas ni en pintura. "Durante el verano pasado, nos ha sorprendido que el mayor número de preguntas que nos llegaban por mensaje directo de Instagram estuvieran relacionadas con los lentigos (manchas solares)", afirman desde Mira + Cueto (*clínicaquiraceto.com*). Porque aunque las manchas pueden aparecer por múltiples causas, la más frecuente suele ser por un exceso de sol, seguida de desequilibrios hormonales y como respuesta de la piel frente a una agresión. "Lo que parece claro es que las manchas, en general, preocupan bastante, tanto a hombres como a mujeres y, aunque se ha informado mucho sobre su prevención y tratamiento, siguen existiendo dudas", continúan en Mira + Cueto. ¿Preparada para que las resolvamos? Atenta a lo que nos han contado dermatólogos, médicos estéticos y otros profesionales. ■

## ¿QUÉ TIPO DE MANCHAS EXISTEN?

Se clasifican en dos grandes grupos: las que aparecen por un cúmulo de pigmento o melanocitos, sin que varíe el número de células encargadas del proceso, y las formadas porque aumentan estas células productoras de melanina. En el primer grupo se encuentran: **PECAS**, manchas pequeñas de bordes bien definidos y color café con leche, típicas de pieles claras o cabellos pelirrojos, con causa genética y que se acrecientan con el sol; **MELASMA**, o manchas hormonales –"más frecuente en personas de piel oscura, en general afecta a las mujeres, especialmente durante y después del embarazo, donde la prevención es fundamental, utilizando protección solar alta a diario", señala Mar Siera, farmacéutica y CEO de Sarah Becquer; y **POSTINFLAMATORIAS**, que aparecen como respuesta frente a una herida o corte. El segundo grupo lo forman: **LENTIGOS**, producidos por un exceso de sol (manchas solares), como reflejo del envejecimiento de la piel, que es incapaz de pigmentaria de forma homogénea; y, finalmente, **LUNARES**, que aparecen por una agrupación de células pigmentarias.

## A QUÉ ZONAS AFECTA

Tanto las pecas como los lunares pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, hasta en el cuero cabelludo o las plantas de los pies; pero las manchas hormonales y las solares tienen su propia área de actuación.

Los melasmas se muestran como manchas de bordes mal definidos, que aparecen en mujeres de piel morena en la zona de la frente, el labio superior, las mejillas o el borde de la mandíbula, y como consecuencia del embarazo, la toma de anticonceptivos, el seguimiento de tratamientos hormonales. En el caso de los lentigos solares, veremos manchas marronáceas, del tamaño de una lenteja, de bordes bien definidos, que aparecen en zonas expuestas al sol durante todo el año, como rostro, escote o manos.



### ¿CÓMO LAS TRATO?

"Hay casos en los que la mancha no puede eliminarse por completo, tan solo queda apaciguarla y contenerla", advierte el doctor José Vicente Lajo-Plaza ([centromedicologopiazza.com](http://centromedicologopiazza.com)). "Hay que tener en cuenta también que no se combaten igual los melasmas y los lentigos solares", afirma la doctora Mar Mira, codirectora de la Clínica Mira + Queto. "Las **manchas hormonales** se instalan en las capas más profundas de la piel, por lo que su tratamiento es complejo. En este caso están indicados los despigmentantes tópicos y, si fuera necesario, combinarlos con procedimientos médicos como peelings o láseres que ayuden a dispersar el pigmento oscuro. En el caso de las **manchas solares** hay que recurrir a la Luz Pulsada Intensa (IPL), que consigue aclarar el tono oscuro de la mancha y proporciona uniformidad al rostro", concluye.

### ¿ALTERNATIVAS NATURALES?

Sí. Existen multitud de plantas y hongos que contienen sustancias despigmentantes y que están presentes, por ejemplo, en la cosmética antimanchas de Bioré. Algunas de ellas son los **aceites esenciales de limón, naranja, mandarina, geranio y pomelo**, que contienen una alta concentración de ácido ascórbico, de efecto despigmentante y que aporta luminosidad. O el **perejil y la milenrama**, ambos ricos en flavonoides que inhiben la enzima de la tirosinasa, encargada de la producción de melanina. ¿Alguno más? El centeno, el trigo y la cebada combaten el melasma; o la caña de azúcar, capaz de aclarar las capas superficiales de la piel.

## HAY CASOS EN LOS QUE LA MANCHA NO PUEDE ELIMINARSE POR COMPLETO

### NADA MÁS QUE LA VERDAD

¿Las manchas pueden eliminarse por completo o solo difuminarse?, le preguntamos a la doctora Mira. "En muchos casos conseguimos eliminar las manchas por completo, tanto con tratamientos tópicos como con médicos. Dependerá de la cantidad y el tipo de manchas del paciente y, por supuesto, de la protección solar que use para evitar que aparezcan nuevas. Con un buen diagnóstico y un plan de tratamiento de mantenimiento adecuado, los lentigos tienen un buen pronóstico. En el caso del melasma, se puede controlar una mancha por completo, pero hay alto riesgo de rebrote con la exposición al sol".

### EL MOMENTO ADECUADO

Si vas a seguir un protocolo despigmentante, lo ideal es "obviar los meses de verano y, en el caso de presentar una piel bronceada, esperar a que el tono se rebaje hasta mostrar perfectamente todas sus manchas", aconseja Estrella Pujol, facialista y directora del centro de belleza Oxigen ([oxigenbelleza.com](http://oxigenbelleza.com)). "El momento adecuado suele ser a **finales de otoño o principios del invierno**", señala. ¿La última incorporación a los tratamientos despigmentantes? El **ácido hialurónico**. Sí, el mismo que hidrata y recupera volúmenes pero que, en este caso, es capaz de aclarar un tono la piel al administrarse junto a un complejo de aminoácidos, antioxidantes, minerales y vitaminas. Su nombre es Rederisity 1, de Teoxane, y se recomiendan 3 sesiones (350 € / sesión).

### LOS INGREDIENTES QUE LAS COMBATEN

"Entre los más usados están los **retinoides**, el ácido azelaico, el ácido tranexámico, la niacinamida, la **vitamina C**, el ácido kójico, la arbutina, el **extracto de regaliz** y los alfa-hidroxiácidos que producen una renovación de las células muertas de la piel (como el **ácido glicólico y el ácido láctico**)", explica la doctora Mira. "Además, existe un despigmentante que no se puede incluir entre los cosméticos, porque se considera un medicamento y necesita receta médica para su uso, y es la **hidroquinona**, que es una de las principales herramientas para combatir el melasma", añade. "La hidroquinona tiene el inconveniente de ser **irritante para la piel**", advierte Seira, "y los últimos estudios han puesto en entredicho su perfil de seguridad, por lo que se buscan activos que tengan una elevada potencia (similar al menos a ese estándar de tratamiento) pero sin los efectos secundarios de la misma".

# woman

madame  
FIGARO



Nº 350 noviembre 2021  
4,99 € Canarias 5,15 €  
woman.es

En portada  
**MARTA AGUILAR**

**LIDERAZGO  
FEMENINO:  
RESULTADOS  
A FAVOR**

Entrevista  
**PADRE E HIJA  
SEAN Y DYLAN  
PENN**

LA PRENDA ES EL  
**ABRIGO**  
(Y ESTA ES NUESTRA SELECCIÓN)  
& **LOS 60  
ACCESORIOS**  
QUE MARCAN  
LA TEMPORADA



¿Por qué usar...?

## TRATAMIENTOS antimanchas

La falta de uniformidad de la piel es la principal preocupación estética de las mujeres, por encima de las arrugas. «Las manchas envejecen más que estas», aseguran. Cuando desaparece el bronceado se hacen más evidentes y es hora de tratarlas. La premisa para abordarlas es que «no todas las manchas son iguales y por lo tanto, no se pueden tratar de la misma forma, ni mejoran solo con productos despigmentantes. Algunas necesitan directamente láseres u otros procedimientos dermatológicos», explica la farmacéutica Gema Herrería. «Por ejemplo, el melasma se produce por un pigmento de melanina mientras en el lentigo solar hay un aumento del melanocito. Por eso, despigmentantes cosméticos son más eficaces sobre el melasma; mientras que en los lentigos lo mejor es prevenir con protección solar o tratarlos en cuanto aparecen. Si no, requieren procedimientos dermatológicos, láser...», explica. El protocolo cosmético consta de tres pasos: prevención solar diaria, exfoliación —para lo que lo más cómodo es aplicar lociones con ácidos azelaico, salicílico— y los áh's clásicos —glicólico...—, que van a potenciar los efectos de los tratamientos despigmentantes. Entre sus activos, el ácido tranexámico está de moda. Además de en fórmulas

*Cosméticos con fórmulas eficaces y protocolos estéticos y médicos ayudan a eliminarlas. Prevenir su aparición e identificar su origen es clave.*

cosméticas, «se puede aplicar con inyecciones intradérmicas y también se receta vía oral para tratar el melasma y fototipos de piel oscura, en los que los láseres y peelings no funcionan», dice la doctora Mar Mira, de Mira+Cuetto. Y en protocolos estéticos como Melan tran3x, de Carmen Navarro, «que actúa sobre los queratinocitos y ataca el proceso inflamatorio y vascular típico de las hiperpigmentaciones más resistentes». La niacinamida está en muchos cosméticos despigmentantes, a

menudo formulada junto al tranexámico. En cabina médica, el IPL (Luz Pulsada Intensa) sigue siendo uno de los tratamientos más eficaces: «Las manchas producidas por la edad o el embarazo se pueden eliminar en una o dos sesiones, otras necesitan algunas más u otros tratamientos como el peeling Pro Light, a base de ácidos», recomienda Estrella Pujol, de Oxigen. Entre las novedades, Dermamelan, de Mesoestetic, que inhibe y regula la sobreproducción de melanina con una fórmula que cuenta con dos patentes y tratamiento de continuidad en casa. Y Total Blanc, del doctor Moises Amselem, «que se basa en la eficacia del gel Prostolane B, con aminoácidos que interfieren en el metabolismo de la melanina. El protocolo se completa con luz led».



**Skin-Unify**  
FILORCA  
(63,90 €), con  
vitamina C y  
gabridina, que  
inhibe la  
melanina, y  
extracto de  
aquilea, que  
renueva la piel.

**Sérumsplendor**  
Vinoperfect  
CALDALÉ (47 €),  
con una fórmula  
reforzada a base  
de viniferina, que  
según sus prue-  
bas, es 60 veces  
más eficaz que la  
vitamina C.

**Unifique Luxe-**  
nique (34,95 €),  
nutricosmético  
formulado con  
reguladores e  
inhibidores de  
la melanina  
para mejorar  
desde dentro  
los cosméticos.

**Dermamelan**  
Treatment  
Mesoestetic  
(177,33 €),  
tratamiento  
intensivo con dos  
moléculas  
patentadas, que  
elimina manchas  
resistentes.

**Neoretin**  
Concentrado  
CANTABRIA LABS  
(36,80 €), con  
niacinamida al  
3%, tranexá-  
mico, glicólico  
y un complejo  
exclusivo de  
retinol.

**Bright Ampol-**  
las MamiDerm  
(52,95 €), con  
ácido tranexá-  
mico a la mayor  
dosis permitida  
y vitamina C, es  
un tratamiento  
intensivo y  
focalizado.

**Mela White**  
Skintsooi  
(24,95 €), crema  
de día con  
niacinamida,  
SPF 30 y pig-  
mentos reflecto-  
res de luz;  
bloquea e inhibe  
la melanina.