

# Lentigos y melasmas: lo que no hay que olvidar

Por Meritxell Martí,  
farmacéutica experta  
en dermatología



Las manchas oscuras en la piel se denominan lentigos. Se trata de una hiperproducción de las células denominadas melanocitos (productoras de melanina) en alguna parte de la piel, algo que suele ocurrir debido a la exposición al sol. Las manchas solares, en general, tienen relación directa con el envejecimiento de la piel.

Sin embargo, a parte del sol, existen otros factores que pueden hacer aparecer estas manchas como pueden ser cambios hormonales (embarazo), tratamientos farmacológicos como los anticonceptivos, algunos antibióticos, diuréticos... La lista es muy larga, por lo que siempre es recomendable leer el prospecto detenidamente mirando la posible fotosensibilidad que puede producir o consultar con el farmacéutico.

154 Hay que saber diferenciar entre lentigo (aumento del número de melanocitos) y melasma (aumento de la cantidad de melanina producida), que produce manchas más generalizadas.

La melanina se segrega en los melanocitos, a partir de un aminoácido denominado tirosina (es por ello que los productos estimuladores del bronceado suelen contener esta) y su función principal es la de proteger la piel del sol (de los rayos Ultravioletas).

## Lentigos solares, ¿qué son?

Son las manchas de la piel, de color marrón, planas e irregulares, como unas placas planas. Pueden aparecer en todo el cuerpo, aunque como suelen originarse por acúmulo de sol, son más frecuentes en la cara, escote y manos. Pueden confundirse con las pecas, pero los lentigos suelen ser más grandes y en forma de placa plana y, de modo puntual, en personas de más edad, por exceso de sol. Las pecas aparecen de forma generalizada, suelen ser más pequeñas y existe una predisposición genética a padecerlas.

Si se quieren tratar estas lesiones, es importante un diagnóstico correcto por parte del médico, ya que se tratan de diferente manera.

## Tipos de lentigos

- **Lentigos simples:** Suelen ser una mancha congénita o adquirida y no tienen por qué tener relación con la exposición solar. Son, simplemente, manchas que aparecen de manera puntual.

- **Lentigos solares:** Aparecen paulatinamente, aunque con más frecuencia a partir de los 60 años, por ello se denominan también lentigos seniles. Su contorno es irregular y marronáceo, se aprecian perfectamente, aunque sean claros. También se denominan manchas hepáticas, aunque no tengan relación con el hígado.

Las personas de piel blanca a las que les cuesta broncear o que tienen más tendencia a padecer quemaduras solares son más propensas a padecer estas manchas solares.

Los lentigos solares no desaparecen solos: para eliminarlos es imprescindible el tratamiento médico, generalmente láser.

- **Lentigos malignos:** Los melanomas pueden derivar a lentigos malignos y, al igual que los solares, aparecen en las mismas zonas expuestas al sol. Generalmente este defecto en la producción de melanocitos es debido a un acumulo reiterativo de radiaciones solares, aunque se cree que hay otros factores que pueden igualmente afectar a la formación de los mismos. El lentigo maligno comienza igual que el solar, aunque empieza su crecimiento de forma interna, así como en la parte externa: suelen aparecer nódulos verticales, rojez, picor y hasta pápulas, y los contornos son irregulares.

### ¿Cómo se trata un lentigo solar?

- **Tratamientos tópicos:** Aunque su acción no es muy efectiva, se pueden usar cremas a base de hidroquinona u otros despigmentantes (sí son efectivas cuando se trata de melasmas).
- **Peelings:** Son más efectivos que las cremas y generalmente se recomienda combinar ambos tratamientos.
- **Crioterapia:** Se trata de congelar el lentigo para que se descame y se caiga como si se tratara de una verruga. Muchas veces es necesaria más de una aplicación.
- **Láser:** Los aparatos láser actúan solo frente la mancha de la piel ya que captan el color de la melanina. Una vez aplicado, la mancha va cambiando y se produce una costra que hay que cuidar utilizando una crema cicatrizante y evitar la nueva exposición solar. Los lentigos más oscuros son más fáciles de eliminar que los más claros, ya que la cantidad de melanina es mayor y captan mejor la energía del láser.

### Manchas o melasmas

Los melasmas son otro tipo diferente de manchas, originados por un incremento de producción de melanina en alguna zona expuesta al sol. Pueden aparecer a cualquier edad y están muy relacionadas con factores hormonales, farmacológicos o debido al contacto con productos que produzcan fotosensibilidad, como pueden ser los perfumes con el sol.

Existen varios tipos de melasmas: superficiales o epidérmicos; más profundos o dérmicos, y mixtos. Los melasmas dérmicos son los más difíciles de eliminar, por lo que es necesario alargar el tratamiento hasta que se renueven todas las capas y el melasma cada vez sea más blanco.

Es muy típico el melasma del embarazo (cloasma), que aparece alrededor de los labios (bigote...), mejillas y parte central de la frente. Además, algunos medicamentos como diuréticos y antibióticos, así como anticonceptivos orales, pueden provocar fácilmente este tipo de manchas solares.

### Claves para tratar los melasmas

- Las manchas o melasmas se pueden tratar también mediante la acción del láser, aunque en este caso se utiliza el láser tipo fraxel, que las eliminará progresivamente, aunque con resultados no tan rápidos o efectivos como puede ser en la eliminación de lentigos solares.
- Las cremas tópicas son muy efectivas, pero es muy importante ser constantes. Hay que tener en cuenta que cuanto más antigua sea la mancha, más costará eliminarla.
- Las cremas tópicas se pueden combinar con otros tratamientos: el tratamiento tópico ideal consiste en utilizar un peeling o cremas con Ácido Glicólico juntamente con despigmentantes.

### Desde la farmacia, el primer consejo es la prevención

- Sabemos por qué aparecen estas manchas, así que parece fácil evitar su aparición...
- El consejo más importante es disminuir la exposición solar
- Y utilizar siempre un filtro solar de alta protección, aplicándolo varias veces al día
- Podemos utilizar productos autobronceadores, que nos ayudarán a conseguir un tono bronceado, pero sin correr el peligro de que aparezcan lentigos

- Si hablamos de fármacos, se recomienda el uso de la Hidroquinona al 3 o 5% .
- El Ácido Fítico también es muy efectivo .
- Es imprescindible la utilización de un filtro solar con pantalla total (aunque no se esté tomando el sol) cuando se están utilizando estos productos, pues la piel se sensibiliza y se puede quemar más fácilmente.
- Recomiendo hacer un tratamiento para eliminar las manchas tipo melasmas durante los meses de menos intensidad solar. +

### ACTIVOS PARA ELIMINAR EL MELASMA

#### ÁCIDO KÓJICO

Es uno de los componentes más utilizados en los cosméticos japoneses, cuyo público acostumbra a demandar cremas con poder blanqueante. Este componente se extrae de unas setas del Japón, aunque actualmente se extrae principalmente por la fermentación de azúcares como la sacarosa o xilosa. Actúa inhibiendo la tirosinasa, la enzima que ayuda a la transformación de la tirosina en melanina.

#### HIDROQUINONA

Es uno de los componentes más activos para eliminar estas manchas, aunque se considera un fármaco y solo puede ser recetada por un médico. Se utiliza en proporciones del 4% o el 2%.

#### ÁCIDO FÍTICO

Se trata de un ácido que contiene fósforo y se encuentra de forma natural en la cáscara cereales, nueces y algunas legumbres. Actúa bloqueando la absorción de hierro y cobre al producir la melanina. Junto con el Ácido Kójico, añadidos a una crema con AHA ácidos como el glicólico, tiene una importante acción blanqueadora. Generalmente se utiliza en proporciones del 2 o el 4%.

#### ÁCIDO FERÚLICO

Es un antioxidante de origen vegetal derivado del ácido hidroxicinámico. Suele estar incluido en los cosméticos despigmentantes, juntamente con el Ácido Kójico o Fítico.

#### L-ARBUTINA

Se trata de un componente que se extrae de la Gayuba o Uva Ursi, concretamente de sus hojas. Produce la hidroquinona, un derivado natural como la hidroquinona, pero con menos acción irritante, y actúa igualmente inhibiendo la producción de la tirosinasa, la enzima responsable de la producción de la melanina a partir del aminoácido tirosina.

#### ÁCIDO CÍTRICO

Igualmente se incluye en las composiciones de los cosméticos despigmentantes

#### ÁCIDO AZELAICO

También denominado Ácido Nonanodioico, se encuentra naturalmente en el trigo, el centeno y la cebada. Se utiliza para reducir los melasmas, ya que provoca una disminución de la melanogénesis epidérmica, al inhibir los melanocitos activos.

#### ÁCIDO GLICIRRÉTICO

Extracto del regaliz, también denominado enoxolona, actúa como una cortisona natural con gran capacidad antiinflamatoria y calmante de la piel, por lo que se suele incluir cuando se utilizan muchos productos despigmentantes, para contrarrestar la posible irritación. A su vez, también actúa inhibiendo la tirosinasa, por lo que tiene también una acción blanqueante.