

**EL EXPERTO**  
dermatología

# Léntigos y melasmas: preguntas frecuentes

Por Meritxell Martí,  
farmacéutica experta  
en dermatología



Los lentigos y las melasmas son los tipos de manchas más comunes. El objetivo de este artículo es conocer sus características y dar respuesta a las principales dudas y cuestiones referentes a su tratamiento y prevención. La farmacia, por supuesto, tiene mucho que decir al respecto.

## Lentigos

Los lentigos son el resultado de melanina acumulada en un mismo punto. La mayoría de ellos están relacionados directamente con la exposición solar y el paso de los años, y es frecuente que aparezcan en la cara, el escote y las manos.

### ¿Quién puede desarrollar lentigos?

Todas las personas, no hay excepción. Aunque es cierto que las personas de raza negra no tienen tendencia a desarrollarlos en la cara, pueden aparecer en otro sitio, como debajo de las uñas.

### ¿Requieren tratamiento médico?

Sí, si la mancha tiene el aspecto que indico más abajo. Con todo, si no es maligna o no presenta modificaciones, el tratamiento consiste en controlar el lentigo y se puede eliminar por precaución o por estética.

### ¿Pueden ser síntoma de cáncer de piel?

Sí, absolutamente. Sobre todo cuando se detecta algún tipo de cambio en su forma.

### ¿Cuándo debe derivarse al médico?

Es importante que visitemos al médico con urgencia ante la mínima sospecha. Como el lentigo crece hacia adentro, en la parte externa se puede notar que aparece más saliente, rojez, picores, cambio de contorno (más irregular), o incluso, puede aparecer alguna pápula, lesión o ampolla. Este cambio puede ser progresivo o repentino. Es por ello que es importante visitar regularmente al médico para poder controlar las manchas.

### ¿Los lentigos pueden eliminarse?

Este tipo de manchas son fáciles de eliminar con tratamiento médico. Solas no van a desaoarecer, y para eliminarlas, aunque es rápido, hay que acudir siempre a la consulta del dermatólogo. Las técnicas más utilizadas para ello son el láser, la crioterapia o la cirugía.

### En el caso de los niños, ¿a qué edad pueden aparecer este tipo de manchas?

Pueden aparecer a cualquier edad, de hecho, los lentigos simples aparecen sobre todo en niños con la piel muy blanca.

### ¿Requieren cuidados especiales? En general, ¿existe alguna diferencia con las manchas que aparecen en adultos?

Lo recomendable es vigilar las manchas, sobre todo si han aparecido después de una quemadura solar, ya que pueden ser más peligrosas. Hay que tener en cuenta que la piel tiene memoria, y en un niño los lentigos pueden ir acumulando más horas solares, aumentando el riesgo de complicaciones futuras.

### ¿Es recomendable eliminar las manchas a esa edad?

Depende del tipo de lentigo, de la edad del niño y de la cantidad de lentigos. Por todo ello, es preferible dejarlo bajo el criterio médico.

### ¿Cómo se pueden prevenir los lentigos?

El lentigo solar se puede prevenir usando filtro solar. Es necesario proteger tanto a los niños como a los adultos y repetir la aplicación al menos cada cuatro horas y siempre después del baño, aunque sean filtros solares *waterproof*. Hay que insistir en las zonas más expuestas y extremar las precauciones en las pieles más frágiles.

### Tipos de lentigo

· **Lentigos simples:** suelen ser manchas congénitas o adquiridas. No tienen por qué tener relación con la exposición solar. Son, simplemente, manchas que aparecen en zonas puntuales.

· **Lentigos solares:** aparecen paulatinamente, aunque con más frecuencia a partir de los 60 años, por ello se denominan también "lentigos seniles". El contorno de los mismos es irregular y marroñáceo, y 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 broncearse o que tienen más tendencia a padecer quemaduras solares, son más propensas a padecer estas manchas solares, al contrario de las personas que suelen broncearse fácilmente. Estos lentigos no desaparecen solos, sino que para eliminarlos es imprescindible el tratamiento médico, generalmente láser.

· **Lentigos malignos:** los melanomas pueden derivar a lentigos malignos. Al igual que los lentigos solares, aparecen en las mismas zonas expuestas al sol. Generalmente, este defecto en la producción de melanocitos es debido a un acúmulo 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. En la parte externa suelen aparecer nódulos verticales, rojez, picor y hasta pápulas, y los contornos son irregulares.

### ¿Cómo se trata un lentigo solar?

Se pueden tratar de varias maneras, pero los procedimientos médicos son más rápidos y eficaces.

· **Tratamientos tópicos:** aunque su acción no es muy efectiva (sí lo es cuando se trata de melasmas), se puede optar por cremas a base de hidroquinona u otros despigmentantes.

· **Peelings:** son más efectivos que las cremas. Generalmente se recomienda conveniente combinar ambos tratamientos.

· **Crioterapia:** se trata de congelar el lentigo, de modo que este se descama y se cae como si se tratara de una verruga. Con todo, muchas veces es necesaria más de una aplicación.

· **Láser:** Generalmente se utiliza el láser Erbio-Yag, Alejandrita o Q-Switched. Estos aparatos actúan solo frente a la mancha de la piel ya que captan el color de la melanina. Una vez aplicado, la mancha cambia y se produce una costra que cae a los pocos días. Es muy importante cuidar esta lesión con una crema cicatrizante y evitar la exposición solar. Los lentigos más oscuros son más fáciles de eliminar que los más claros, ya que la cantidad de melanina es mayor, haciendo que capte mejor la energía del láser.

### ¿Cómo se pueden prevenir?

Conociendo la causa, parece fácil evitar su aparición, que no es otra que disminuir la exposición solar. Y utilizar siempre un filtro solar de alta protección, aplicándolo varias veces. Podemos utilizar productos autobronceantes que ayudarán a conseguir un tono bronceado sin arriesgarse a la aparición de lentigos.



## Melasma

Los melasma son otro tipo diferente de manchas, provocadas 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 melasma: superficiales o epidérmicos, más profundos o dérmicos y mixtos.

### ¿Cómo se pueden tratar?

Los melasma tipo dérmicos son los más difíciles de eliminar y hay que seguir un tratamiento más prolongado. El objetivo es que se vayan renovando todas las capas de la piel hasta conseguir que se aclaren. Se puede optar por el láser, utilizando en este caso el láser tipo fraxel, que eliminará progresivamente las manchas de la piel, aunque con resultados no tan rápidos o efectivos como puede ser la eliminación de léntigos solares.

En este caso, la utilización de cremas tópicas es muy efectiva, pero la constancia es muy importante. Hay que tener en cuenta que, cuanto más antigua sea la mancha, más costará eliminarla. Generalmente, el tratamiento tópico ideal consiste en utilizar un peeling o cremas con ácido glicólico, juntamente con despigmentantes.

### Activos para tratar el melasma

• **Hidroquinona:** es uno de los componentes más activos para eliminar estas manchas, aunque considerada como fármaco solo puede ser recetada por un médico. Se utiliza al 4% o al 2%.

• **Ácido Kójico:** este es uno de los componentes más utilizados en los cosméticos japoneses, un público que da mucha importancia al poder blanqueante de los cosméticos. Este componente se extrae de unas setas originarias de Japón, aunque actualmente se extrae principalmente de la fermentación de azúcares como la sacarosa o la xilosa. Este ácido actúa inhibiendo la tirosinasa, la enzima que ayuda a la transformación de la tirosina en melanina.

• **Ácido Fítico:** se trata de un ácido que contiene fósforo y se encuentra de forma natural en la cáscara de cereales, nueces y algu-

nas legumbres. Actúa bloqueando la absorción de hierro y cobre al producir la melanina. Este componente, junto con el anterior, 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 el ácido fítico.

• **Ácido Cítrico:** también se incluye en las composiciones de los cosméticos despigmentantes.

• **L-Arbutina:** se trata de un componente que se extrae de la gayuba o uva ursi, más concretamente, de sus hojas. Este componente produce la hidroxiquinona, un derivado natural como la hidroquinona, pero con menos acción irritante. La hidroxiquinona actúa igualmente inhibiendo la producción de la tirosinasa, la enzima responsable de la producción de la melanina a partir del aminoácido tirosina.

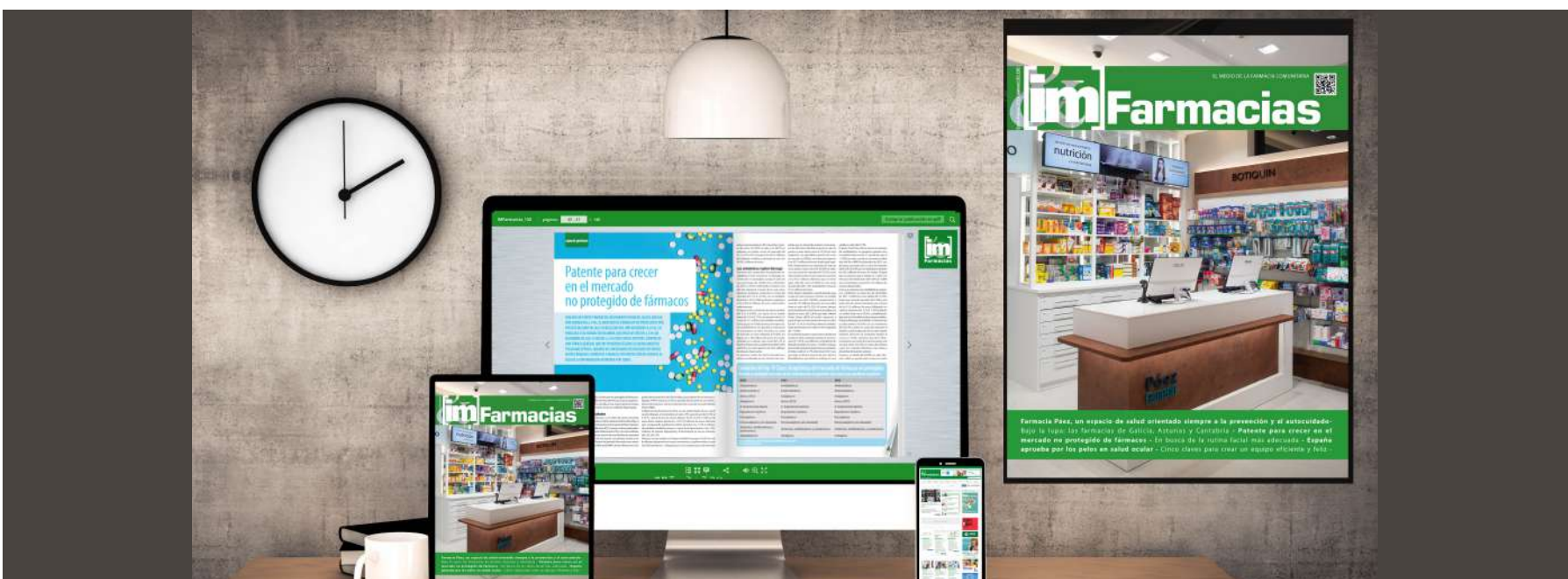
• **Ácido Glicirretico:** extracto de la regaliz, también denominado "enoxolona", actúa como una cortisona natural con gran capacidad antiinflamatoria y calmante de la piel, por lo que se suele incluir cuando se utilizan muchos productos despigmentantes que pueden irritar la piel. A su vez, también actúa inhibiendo la tirosinasa, por lo que tiene también una acción blanqueante.

• **Ácido azelaico:** también denominado "ácido nonanodioico", se encuentra naturalmente en el trigo, en el centeno y en la cebada. Se utiliza para reducir los melasma, ya que provoca una disminución de la melanogénesis epidérmica al inhibir los melanocitos activos.

### Recomendaciones

Es imprescindible la utilización de un filtro solar con pantalla total (aunque no se esté tomando el sol) cuando se están utilizando estos productos, ya que, al tener la piel más sensibilizada y fina, se podría quemar más fácilmente.

Además, es recomendable hacer el tratamiento para eliminar las manchas tipo melasma durante los meses de menos intensidad solar, preferiblemente durante el invierno. +



Conéctate a [imfarmacias.es](http://imfarmacias.es)  
cada día encontrarás noticias del sector y podrás  
consultar todas las revistas en formato digital