

LENTIGO SOLAR

Al envejecer, los años de exposición al sol comienzan a notarse en la piel. Las manchas de la edad (también llamadas manchas hepáticas, del hígado o lentigos solares) son acumulaciones de pigmento causadas por la exposición al sol. El daño en la piel inducido por la luz ultravioleta se traduce en un aumento de producción de melanina con el objetivo de protegerla. El pigmento se acumula en áreas lesionadas porque la piel es delgada o porque en esa área hubo mayor exposición al sol. Las magulladuras que deja el pigmento rojo de la sangre también pueden causar manchas de la edad. Son más comunes en personas mayores de 55 años. Las manchas aparecen comúnmente en las manos, pero pueden aparecer en cualquier otra región del cuerpo, especialmente en las áreas expuestas al sol, como la cara, la espalda, los brazos, los pies y los hombros.

Causas

La exposición prolongada a los rayos del sol es la principal causa de esta condición. Los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol pueden dañar la piel y dar lugar a la aparición de lesiones lentigo solar en la superficie de la piel. La piel en las personas mayores, especialmente aquellos más allá de la edad de 40 años, es menos capaz de regenerarse por sí misma a partir de la exposición a los rayos solares.

Síntomas

El único síntoma es la aparición de manchas oscuras en la piel. No pican (dan comezón) ni son dolorosas. Son generalmente de un solo color, no tienen ningún borde irregular y tienen un aspecto plano. Los lentigos solares no son cancerosos, ni tienen riesgo de producir un cáncer de piel, sin embargo indican que la exposición solar ha sido excesiva y por lo tanto las personas con lentigos solares pueden tener otras lesiones que sí sean cancerosas.

Duración

La mayoría de las manchas de la edad pierden intensidad a lo largo del tiempo, pero probablemente no desaparecerán porque la piel ha sido dañada.

El desarrollo de las manchas de la edad es un proceso similar al de la formación de las cicatrices, ya que éstas se van engrosando a medida que se forman, y se hacen más tenues con el paso del tiempo.

Prevención

Al limitar su exposición al sol se puede disminuir la posibilidad de tener las manchas de la edad. La exposición al sol antes de los 20 años es el factor principal que determinará la apariencia de la piel más adelante. Si ya existen manchas de la edad, el limitar su exposición al sol puede ayudar a evitar que se agranden y que se oscurezcan.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Para proteger la piel del sol, se recomiendan utilizar camisas de manga larga, pantalones y sombrero. Asimismo, se debe usar un protector solar si se va a permanecer al aire libre por más de algunos minutos. Se debe evitar estar al sol al mediodía, que es cuando los rayos solares son más intensos.

Tratamiento

No es necesario tratar las manchas de la edad. No obstante, por razones cosméticas, un dermatólogo puede recetar medicamentos (principalmente a base de hidroquinona, mequinol o tretinoína) para aclarar las manchas. Tras cualquier tratamiento despigmentante y durante el mismo es imprescindible utilizar protector solar durante todo el año. Asimismo, es posible su tratamiento a través de rayos láser, crioterapia y la congelación.

La nutrición e hidratación de la piel

Es fundamental el aporte de ácidos grasos insaturados y una buena hidratación. Es conveniente tomar: líquidos en abundancia, sobre todo agua, frutas de temporada, hortalizas (preferentemente crudas), verduras de hoja verde, semillas germinadas, cereales integrales, semillas, frutos secos y aceite de oliva virgen extra. Serán un buen aporte de vitaminas, oligoelementos, clorofila y sales minerales. Y restringir las proteínas animales y grasas saturadas, lácteos, sobre todo quesos curados, exceso de sal, carne de cerdo, mariscos, café, harinas y azúcares refinados.

Tratamiento natural de las manchas

La exfoliación mediante peelings vegetales, obtienen resultados interesantes en las manchas cutáneas producidas por el sol. El peeling natural va a proporcionar una eliminación de células muertas ayudando a la oxigenación de la piel, activa de la circulación y todo ello, previniendo el envejecimiento cutáneo.

Podemos elegir entre varias opciones de peelings naturales:

- Peeling con aceite de oliva virgen extra y azúcar. Mezclaremos la misma proporción de aceite y azúcar, la aplicaremos con suaves movimientos circulares durante un minuto y retiramos con agua.
- Peeling de aceite de oliva virgen extra, azúcar y zumo de limón (una cuchara por una taza de aceite).
- Peeling de harina de maíz. Mezclaremos una cuchara de harina de maíz, una de azúcar, 2 cucharadas de agua de rosas y un chorrito de zumo de limón. Es necesario disolver en el agua de rosas la harina de maíz y mezclar después el limón y el azúcar. Aplicar suavemente con movimiento circulares durante 30 segundos y retirar con agua.
- Peeling de yogur con sal. Mezclar medio yogur con una cucharita de sal. Aplicar y masajear suavemente y retirar con agua.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Al día siguiente de la exfoliación, se realiza el tratamiento despigmentante utilizando para ello despigmentantes naturales como:

- Mascarilla de berros: con 50 gramos de berros con una cuchara de miel, se deja actuar 30 minutos y se retira con agua.
- Agua de sauco: infusión en litro y medio de agua de un puñado de sauco, aplicar con un algodón empapado sobre las manchas.
- Perejil (*Petroselinum crispum*): machacar las hojas y aplicar el jugo recién preparado sobre las manchas.
- Diente de león (*Taraxacum officinale*): machacar las hojas y aplicar sobre las manchas.
- Zumo de limón: recién exprimido, aplicarlo sobre las manchas, dejando actuar toda la noche. Nunca debe ponerse por el día. No debe guardarse el limón una vez cortado porque el poder antioxidante se pierde rápidamente.

Complementos alimenticios

Sun Active® (Nutrinat Evolution) que contiene ingredientes como:

- **Betacaroteno:** El betacaroteno, como antioxidante que es, puede ayudar a proteger a los melanocitos (células que producen la melanina) del daño oxidativo y promover la migración de nuevos melanocitos, lo que contribuye a la repigmentación de la piel.
- **Vitamina C.** La vitamina C es esencial para ayudar a retrasar el daño celular, combatir los radicales libres y para construir el colágeno necesario para huesos, articulaciones, ligamentos y piel sanos.
- **Vitamina D.** La deficiencia de vitamina D se ha relacionado con un mayor riesgo de lentigos solares.

Belleza complex (Terranova), que contiene:

- **Vitamina C:** Reforzador inmunitarios indispensable para la formación de fibras colágenas y elásticas en la dermis.
- **PABA:** Disminuye los daños causados por la luz ultravioleta, el PABA tomándolo de manera oral, podría disminuir los daños a la piel causados por el sol y ayudar al tejido conectivo a conservar sus propiedades de elasticidad y firmeza a nivel cutáneo.
- **Lipotropicos como colina e inositol**, los cuales son detoxificadores celulares, con efectos despigmentantes.
- **Vitamina E:** Protector del exceso de pigmentación.

Antiox Care® (Nutrinat Evolution) / Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova): Neutralizan la gran variedad de especies reactivas generadas por el metabolismo celular y tiene efectos fotoprotectores.

Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): Reactiva células defectuosas, evita el depósito de pigmentos en la piel.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.