

Melasma o cloasma. Consells

Què és el melasma?

El melasma, també anomenat cloasma, és un problema de pell molt comú que afecta sobretot a dones en edat fèrtil.

Apareixen taques marronoses o griseses a la cara, especialment a la pell sobre el llavi superior, les galtes, el front, el mentó o el dors del nas. Rarament pot afectar també el coll o el dors dels avantbraços.

El melasma és purament un problema estètic. No té cap risc mèdic ni produeix cap símptoma (és a dir, no pica, no cou, no fa mal). Malgrat això, el pacient amb melasma pot viure-ho com un problema important, donat que afecta la seva imatge personal.

Quines són les causes?

L'exposició a la llum és la causa fonamental, principalment la llum procedent del sol.

Les malaltes més freqüentment afectades pel melasma són dones joves o de mitjana edat en edat de tenir fills. L'embaràs, els anticonceptius orals i qualsevol altre tractament hormonal amb estrògens poden induir un melasma. Per tant, és fàcil imaginar que les hormones, particularment els estrògens, hi juguen un paper molt important en l'aparició d'aquestes taques.

Les dones d'origen llatí, asiàtic, i en general, de pell més fosca, tenen més risc de tenir un melasma.

També hi ha un component genètic. Dit d'una altra manera, si té algun familiar amb melasma, vostè té també més probabilitat de desenvolupar-lo.

Per últim, certs cosmètics o productes irritants de la pell, incloent la depilació amb cera, poden induir o empitjorar el melasma.

Com es diagnostica?

El seu dermatòleg pot identificar el melasma fàcilment durant una visita mèdica normal.

De vegades pot ser d'utilitat l'ús d'una llum especial, la llum de Wood, per conèixer el tipus de melasma i així, poder decidir el tractament més adient i predir la resposta al tractament.

Un cop ha aparegut, té solució?

Si el melasma ha començat durant l'embaràs o al prendre anticonceptius, les taques poden millorar o desaparèixer després del part o al deixar el tractament hormonal, respectivament.

Malauradament, en molts altres casos no hi ha una solució definitiva a curt termini. El melasma és una alteració crònica que pot durar uns anys i que recidiva fàcilment al prendre el sol. Malgrat això, sí que hi ha tractaments efectius per aconseguir que les taques millorin d'una forma notable.

També és important saber que el melasma tendeix a desaparèixer un cop arribada la menopausa, moment en el qual els estrògens disminueixen.

Melasma o cloasma. Consells

Com es tracta el melasma?

Primer, evitant el sol, i segon, fent servir tècniques per despigmentar les taques. Aquestes tècniques inclouen: despigmentants en crema, complements vitamínics orals, peelings, làsers o llum polsada intensa.

Els despigmentants en crema (tòpics) inclouen bàsicament la hidroquinona (el més utilitzat), la tretinoïna o àcid retinoic, els corticoids, l'àcid kòjic, azelaic, glicòlic, arbutina, liquiritina, adapalè, etc. No els faci servir pel seu compte, aquests tractaments necessiten supervisió mèdica. Eviti depilar-se la cara amb cera.

Si el melasma ha començat durant l'embaràs, no cal fer res especial. Protegeixi's bé del sol i esperi a tenir el nen. En molts casos el melasma millora o remet durant els mesos posteriors al part.

Si el melasma ha aparegut amb la presa d'anticonceptius, és recomanable canviar-los per preparats amb baixa concentració d'estrògens, o bé canviar de mètode anticonceptiu (preservatiu, DIU, etc.)

Tan important és protegir-se del sol?

Això és el més important en el tractament del melasma. Cal protegir-se del sol tot l'any i durant molts anys.

No és suficient amb cremes de protecció solar amb índex SPF de 15, 30 ó 40. Cal fer servir una crema de protecció extrema (50+) que protegeixi també dels raigs UVA. A l'hivern, una aplicació al matí i una altra al migdia solen ser suficients; a l'estiu, cada 2 hores si estem a l'aire lliure. També és molt recomanable no sortir al carrer a l'estiu durant les hores centrals del dia (entre abril i octubre, de 12 a 17 hores), fer servir gorres amb viseres amples, romandre a l'ombra sempre que es pugui, etc.

Les taques del melasma són molt sensibles a la llum. Oblidar-se una estona el protector solar i posar-se al sol, pot produir que les taques surtin novament, perdent tot el què s'ha guanyat amb els tractaments previs.

Hi ha altres llums, a part del sol, que puguin empitjorar el melasma?

Sembla ser que sí. La llum visible (no només la ultraviolada) pot també induir-lo. Alguns especialistes recomanen l'ús de filtres a les pantalles d'ordinador, i fins i tot l'ús de protectors solars dins d'espais tancats.

Em puc maquillar?

Naturalment que sí. El maquillatge pot ser de gran ajuda per dissimular les taques, veure's bé i poder portar una vida social normal. Són ideals aquells que aporten ingredients que serveixen de protector solar.

.....

Tenir un melasma pot afectar la percepció de la seva imatge, i per tant, afectar la seva qualitat de vida

El tractament d'aquestes taques és llarg i exigeix regularitat en el tractament prescrit pel seu dermatòleg

El tractament del melasma per persones no expertes pot no servir de res o empitjorar-ho

Pregunti qualsevol dubte al seu especialista