Dr. Josep Herrero
Dermatólogo

Consejos en el cloasma o melasma

¿Qué es el melasma?

El melasma, también llamado cloasma, es un problema cutáneo muy común que afecta principalmente a mujeres en edad fértil.

Aparecen manchas marrones o grisáceas en la cara, especialmente en la piel del labio superior, las mejillas, la frente, la barbilla o el dorso de la nariz. Raramente puede afectar al cuello y el dorso de los antebrazos.

El melasma es puramente un problema estético. No tiene riesgo médico ni causa ningún síntoma (es decir, no pica, no escuece, no duele). A pesar de esto, el paciente con melasma puede vivirlo como un problema importante, dado que afecta a su imagen personal.

¿Cuáles son las causas?

La exposición a la luz es la causa fundamental, principalmente la luz del sol.

Las pacientes más frecuentemente afectadas por el melasma son mujeres jóvenes y adultas en edad de tener hijos. El embarazo, los anticonceptivos orales y cualquier otro tratamiento hormonal con estrógenos pueden inducir un melasma. Por tanto, es fácil imaginar que las hormonas, particularmente los estrógenos, juegan un papel muy importante en la aparición de estas manchas.

Las mujeres latinas, asiáticas y en general, de piel más oscura, tienen un mayor riesgo de melasma. También hay un componente genético. Dicho de otra manera, si tiene algún familiar con melasma, usted tiene más probabilidad de desarrollarlo.

Por último, ciertos cosméticos o productos cutáneos irritantes, incluyendo la depilación con cera, pueden inducir o empeorar el melasma.

¿Cómo se diagnostica?

Su dermatólogo puede identificar el melasma fácilmente durante una visita médica normal. A veces puede ser útil utilizar una luz especial, la luz de Wood, para conocer el tipo de melasma y así poder decidir el tratamiento más adecuado y predecir la respuesta al tratamiento.

Una vez ha aparecido, ¿tiene solución?

Si el melasma ha comenzado durante el embarazo o al tomar anticonceptivos, las manchas pueden mejorar o desaparecer después del parto o al dejar el tratamiento hormonal, respectivamente.

Desafortunadamente, en muchos otros casos no hay una solución definitiva a corto plazo. El melasma es un trastorno crónico que puede durar años y que recidiva muy fácilmente al tomar el sol. A pesar de ello, sí que disponemos de tratamientos eficaces para conseguir que las manchas mejoren de una manera notable.

También es importante saber que el melasma tiende a desaparecer al llegar a la menopausia, momento en el cual los estrógenos disminuyen.

¿Cómo se trata el melasma?

Estos consejos son sólo una ayuda para entender su enfermedad y tratamiento. Cada paciente tiene unos síntomas particulares, por tanto, el tratamiento puede variar de una persona a otra. En caso de duda, consulte a su médico

Primero, evitando el sol, y segundo, usando técnicas para despigmentar las manchas. Estas técnicas incluyen: cremas despigmentantes, complementos vitamínicos orales, láseres o luz pulsada intensa, y peelings en algún caso.

Los despigmentantes en crema (tópicos) incluyen básicamente la hidroquinona (el más comúnmente utilizado), la tretinoína o ácido retinoico, los corticoides, el ácido kójico, azelaico, glicólico, la arbutina, liquiritina, adapaleno, etc. No los use por su cuenta, estos tratamientos necesitan supervisión médica. Evite depilarse la cara con cera.

Si el melasma ha comenzado durante el embarazo, no es necesario hacer nada especial. Protéjase bien del sol y espere a tener al niño. En muchos casos, el melasma mejora o remite durante los meses posteriores al parto. Si el melasma ha aparecido con la toma de anticonceptivos, es aconsejable cambiarlos por preparados con baja concentración de estrógenos, o bien cambiar el método anticonceptivo (preservativo, DIU, etc.)

¿Tan importante es protegerse del sol?

Este es lo más importante en el tratamiento del melasma. Hay que protegerse del sol todo el año y durante muchos años.

No es suficiente con cremas de protección solar con un índice SPF de 15, 30 ó 40. Es necesario utilizar una crema de protección extrema (SPF 50+) que proteja también contra los rayos UVA. En invierno, una aplicación por la mañana y otra al mediodía suelen ser suficientes; en verano, cada 2 horas si estamos al aire libre. También es muy recomendable no salir a la calle en verano durante las horas centrales del día (entre abril y octubre, de 12 a 17 horas), utilizar gorras con viseras amplias, permanecer a la sombra siempre que se pueda, etc.

Las manchas de melasma son muy sensibles a la luz. Olvidarse el protector solar y ponerse al sol sólo un momento, puede hacer que las manchas salgan de nuevo, perdiendo todo lo que se ha ganado con tratamientos anteriores.

¿Hay otras luces, a parte del sol, que puedan empeorar el melasma?

Parece ser que sí. La luz visible (no sólo la ultravioleta) también puede inducirlo. Por ello algunos especialistas recomiendan el uso de filtros en las pantallas de ordenador o monitores de televisión, e incluso el uso de protectores solares dentro de espacios cerrados con luz ambiental artificial.

¿Puedo maquillarme?

Naturalmente que sí. El maquillaje puede ser de gran ayuda para disimular las manchas, verse bien y poder tener una vida social normal. Son ideales aquéllos que además poseen ingredientes que sirven como protector solar.

.....

Tener un melasma puede afectar la percepción de su imagen, y por tanto, afectar su calidad de vida

El tratamiento del melasma es largo y requiere regularidad en el tratamiento prescrito por su dermatólogo

El tratamiento del melasma por parte de no expertos puede no servir nada o empeorarlo

Estos consejos son sólo una ayuda para entender su enfermedad y tratamiento. Cada paciente tiene unos síntomas particulares, por tanto, el tratamiento puede variar de una persona a otra. En caso de duda, consulte a su médico