



INFORMACIÓN
REVISADA POR
DERMATÓLOGOS

¿Por qué aparecen las manchas después del verano?

La piel tiene memoria: descubre por qué algunas manchas aparecen cuando el verano ya ha terminado

Dra. Marta Moratinos

Dermatóloga - Directora médica



BIBLIOTECA DERMAMORATINOS

MA 003

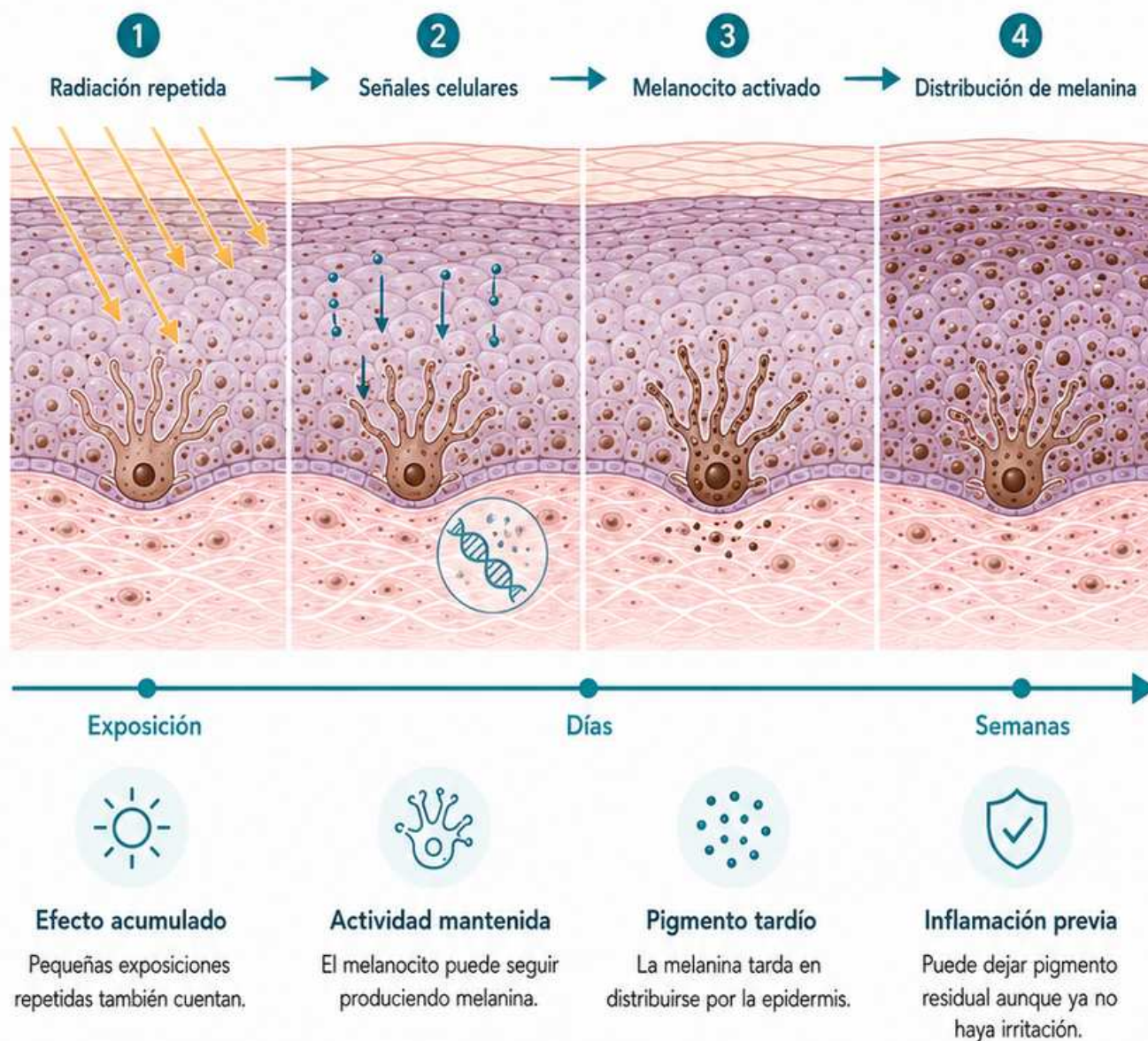


www.dermamoratinos.com

¿La piel tiene memoria?

La respuesta cutánea puede continuar después de la exposición

No es una memoria literal: varias respuestas celulares siguen activas cuando el verano ya ha terminado.



Cuando decimos que la piel recuerda...

Hablamos de radiación acumulada, actividad celular persistente y cambios que tardan en hacerse visibles.

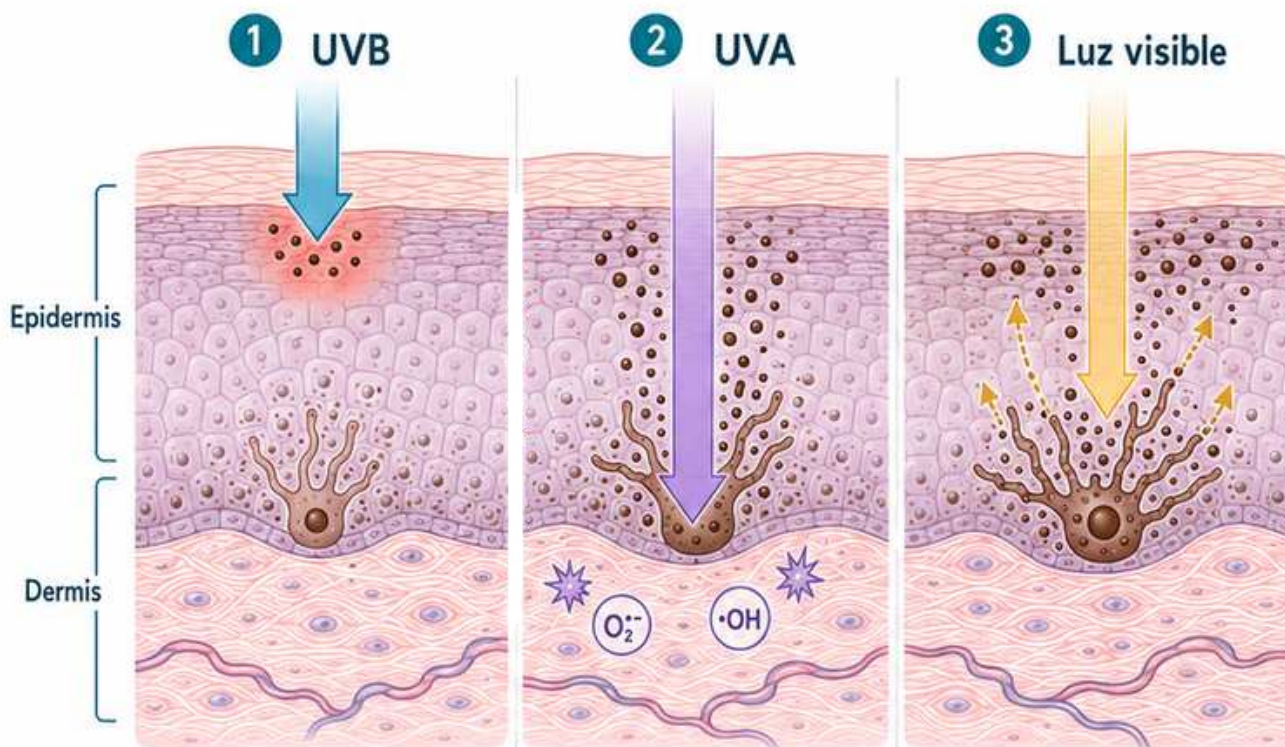


La mancha puede aparecer cuando la exposición que la inició ya ha terminado.

No toda la radiación actúa igual

UVB, UVA y luz visible estimulan la piel de formas diferentes

La profundidad que alcanzan y las respuestas que provocan no son las mismas.



- Actúa sobre todo en la epidermis
- Produce quemadura solar
- Activa pigmentación tardía



- Penetra más profundamente
- Favorece estrés oxidativo
- Oscurece pigmento ya existente



- También puede estimular melanina
- Es relevante en el melasma
- Su efecto es mayor en fototipos altos



¿Y el calor?

No es radiación ultravioleta. En algunas personas puede actuar como factor de empeoramiento del melasma, pero no produce el mismo efecto que los rayos UV.



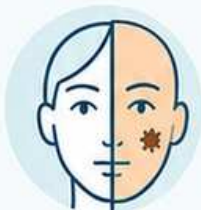
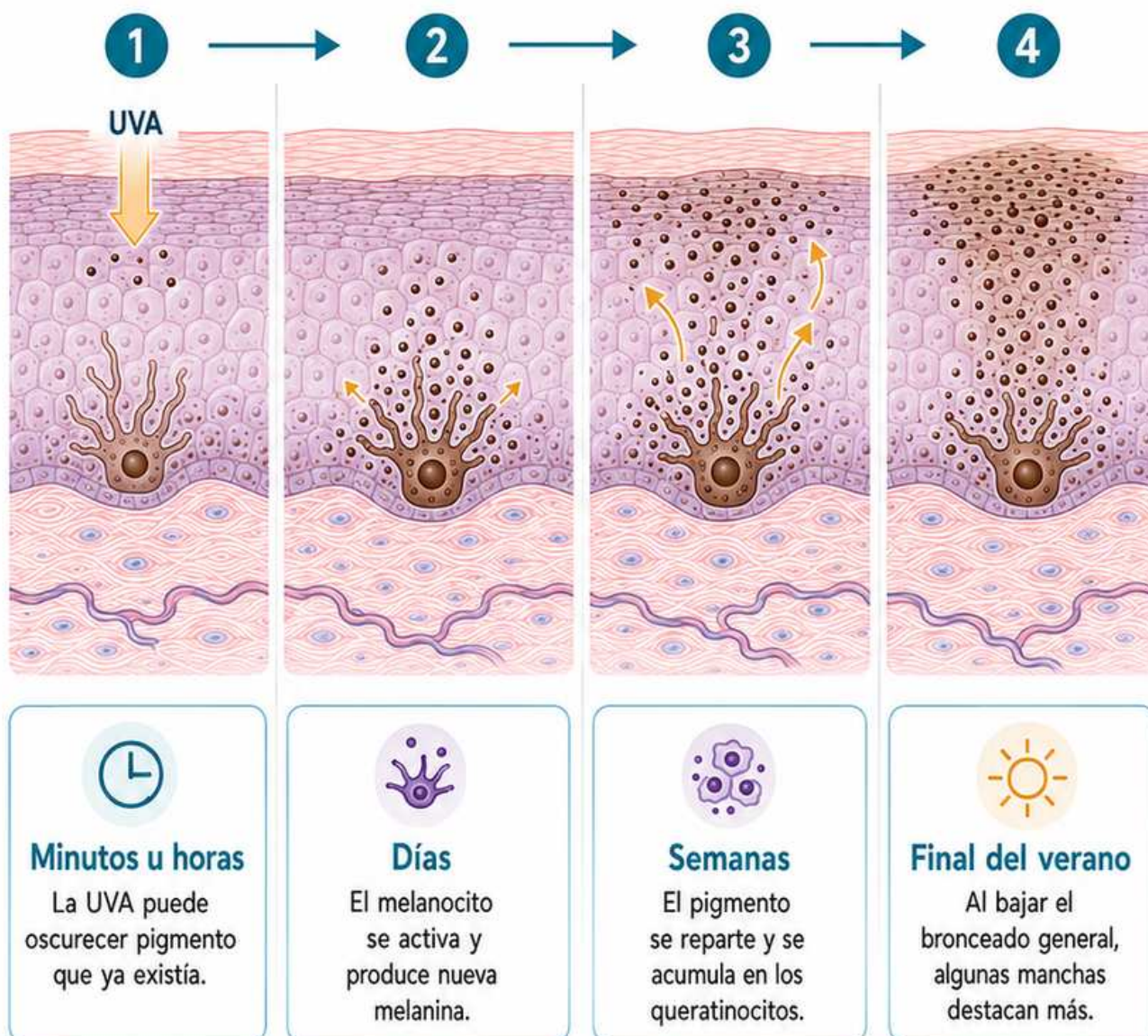
La protección debe adaptarse al tipo de pigmentación

Amplio espectro frente a UVA y UVB, y protección con color frente a luz visible cuando esté indicada.

La mancha no siempre aparece el mismo día

La pigmentación puede hacerse visible días o semanas después

La piel responde por etapas: primero se activa el pigmento y después la mancha gana contraste.



No todas las manchas son nuevas

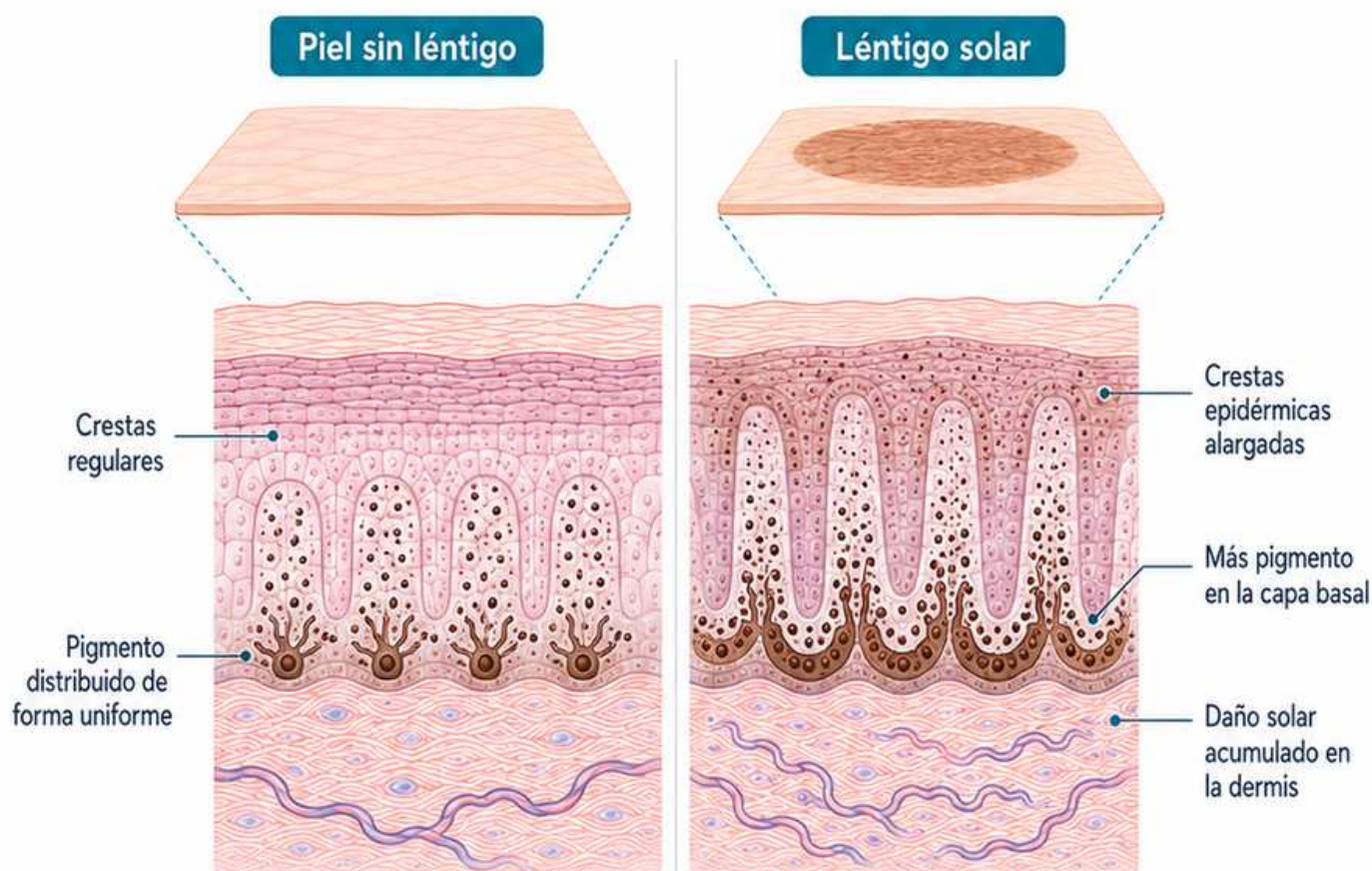
A veces ya estaban presentes y se hacen visibles porque cambia el contraste con la piel de alrededor.

Por eso una mancha puede aparecer cuando ya no estás tomando el sol.

Léntigo solar: la huella acumulada

No es solo una mancha superficial

Años de exposición pueden cambiar la forma en que la epidermis produce y distribuye el pigmento.



Se forma con el tiempo

Refleja exposición repetida, no solo el último verano.



Puede persistir

El pigmento y la estructura de la epidermis han cambiado.



No todo responde igual

La profundidad y el patrón influyen en el tratamiento.



¿Por qué puede volver a oscurecerse?

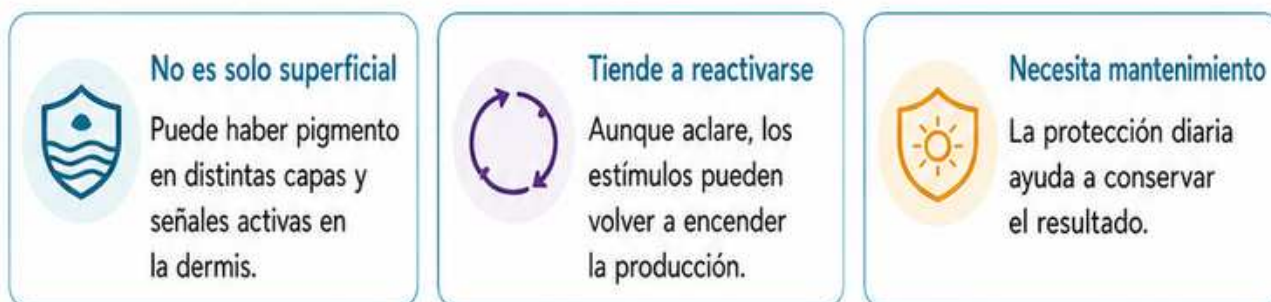
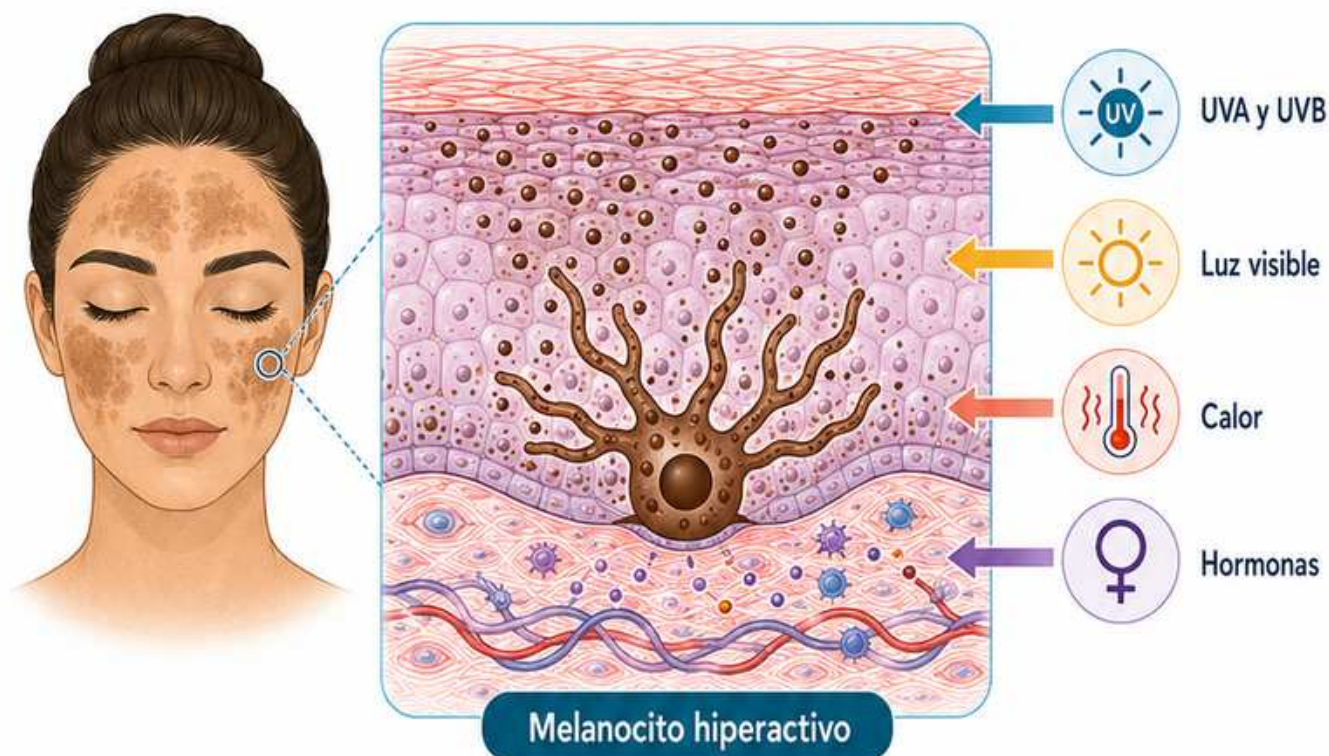
Si quedan células pigmentadas activas o continúa la exposición, la mancha puede reaparecer.

Antes de tratar una mancha, hay que confirmar que realmente sea un léntigo solar.

Melasma: un melanocito que sigue activo

La piel puede mantener la señal de producir pigmento

En el melasma no solo importa cuánto pigmento hay, sino por qué las células continúan fabricándolo.



¿Por qué a veces no responde?

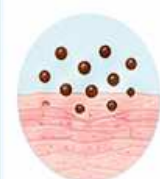
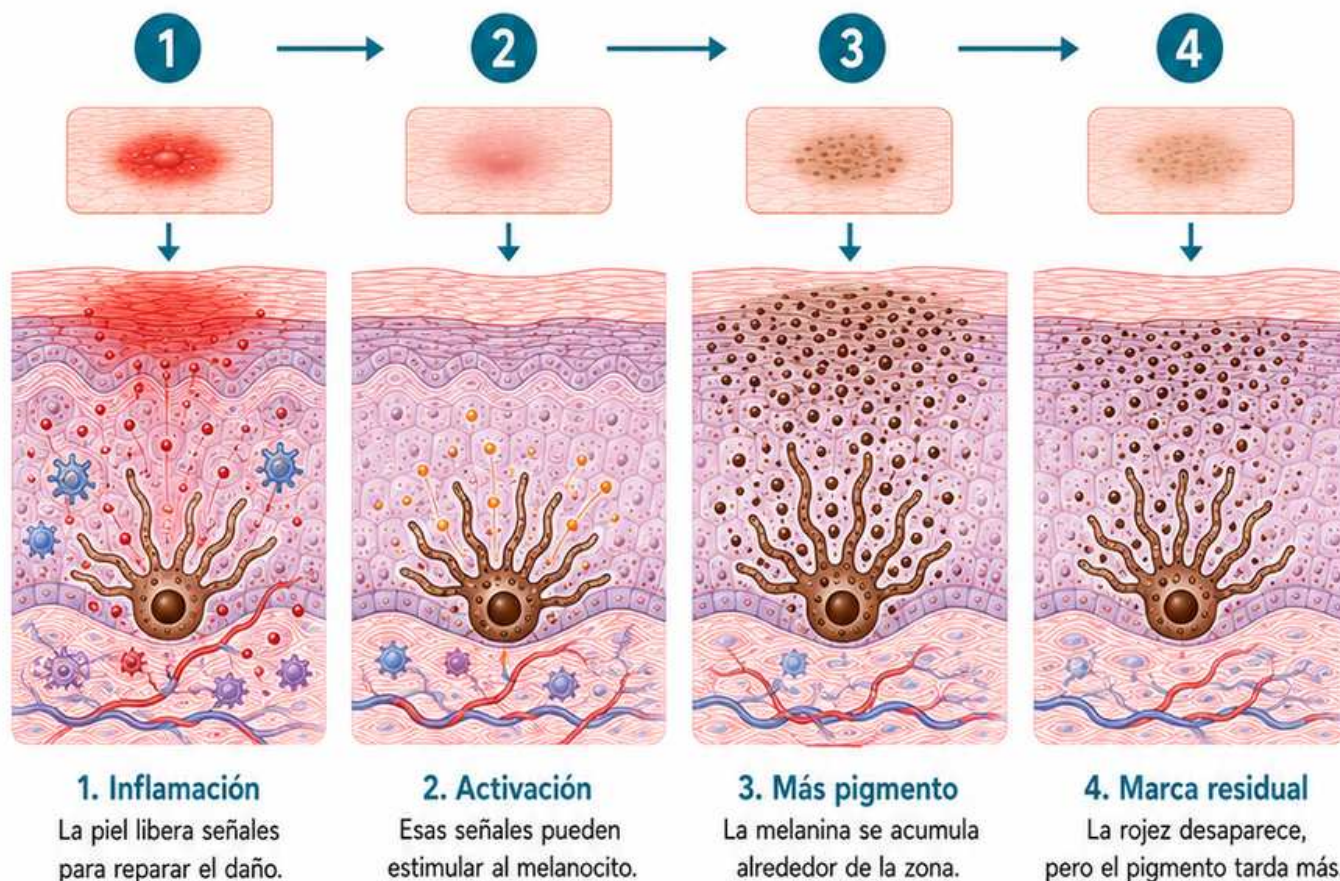
Si solo se elimina pigmento visible, pero persisten las señales que lo producen, la mejoría puede ser parcial o temporal.

El tratamiento debe adaptarse al patrón de cada paciente y revisarse con el dermatólogo.

Pigmentación después de una inflamación

Cuando la piel se defiende, también puede producir más melanina

Un granito, una irritación, una quemadura o un procedimiento pueden dejar una marca oscura después de curarse.



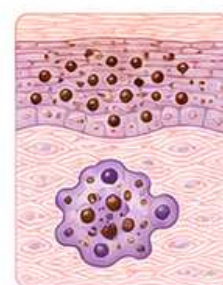
Pigmento epidérmico

Está más cerca de la superficie y suele verse marrón.



Pigmento dérmico

Puede verse grisáceo y tardar más en aclararse.



Superficial

Profundo



Tratar con demasiada intensidad puede empeorarla

Si un tratamiento irrita más la piel, puede activar de nuevo la inflamación y producir más pigmento.

Primero se controla la causa; después se trata la mancha.

«Pero si no he tomado el sol...»

La piel recibe estímulos también en la vida diaria

No hace falta estar en la playa para acumular exposición o reactivar una pigmentación.

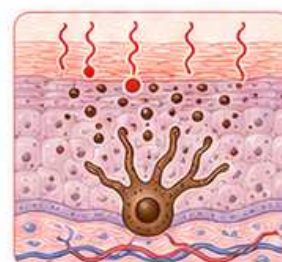
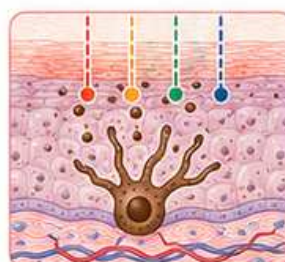
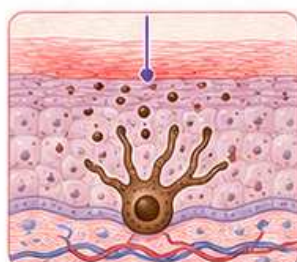
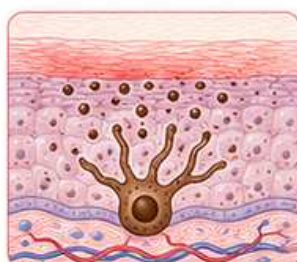


Al caminar o conducir
La exposición breve se suma
día tras día.

Junto a una ventana
El cristal bloquea gran parte
de la UVB, pero deja pasar
UVA en distinta medida.

Con luz visible
Puede influir en el melasma,
sobre todo en fototipos altos.

Con calor
En algunas personas puede
actuar como factor de
empeoramiento.



Exposición cotidiana + piel predispuesta = pigmentación más visible



No todo es radiación UV

La luz visible y el calor son
estímulos diferentes.



La suma importa

Muchos periodos cortos también
cuentan a lo largo del tiempo.



Protección adaptada a tu día

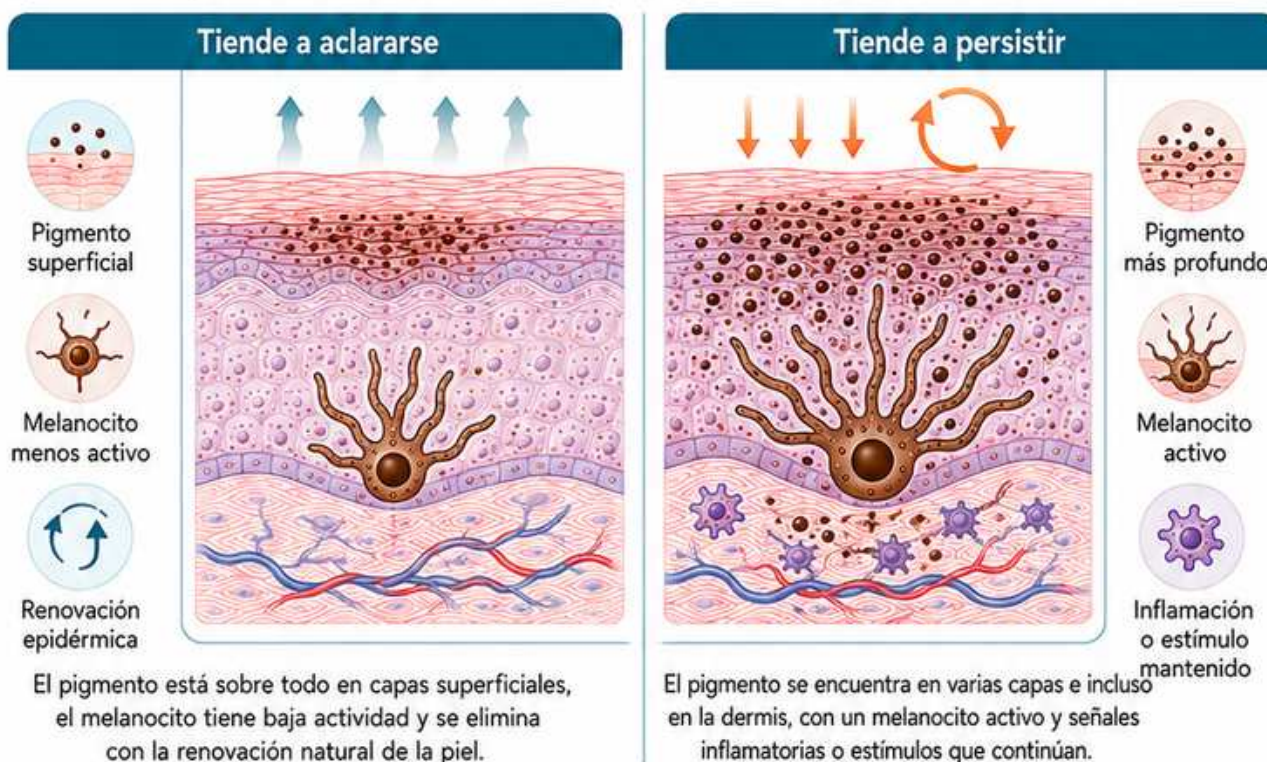
Fotoprotector de amplio espectro, reaplicación cuando corresponda
y protección con color si está indicada.

La estrategia cambia según el tipo de mancha y tus exposiciones habituales.

¿Por qué unas manchas se aclaran y otras persisten?

El tiempo de respuesta depende de lo que ocurre dentro de la piel

Dos manchas parecidas a simple vista pueden tener mecanismos y profundidades diferentes.



La apariencia externa no siempre revela la profundidad.



Por eso no existe un único tratamiento

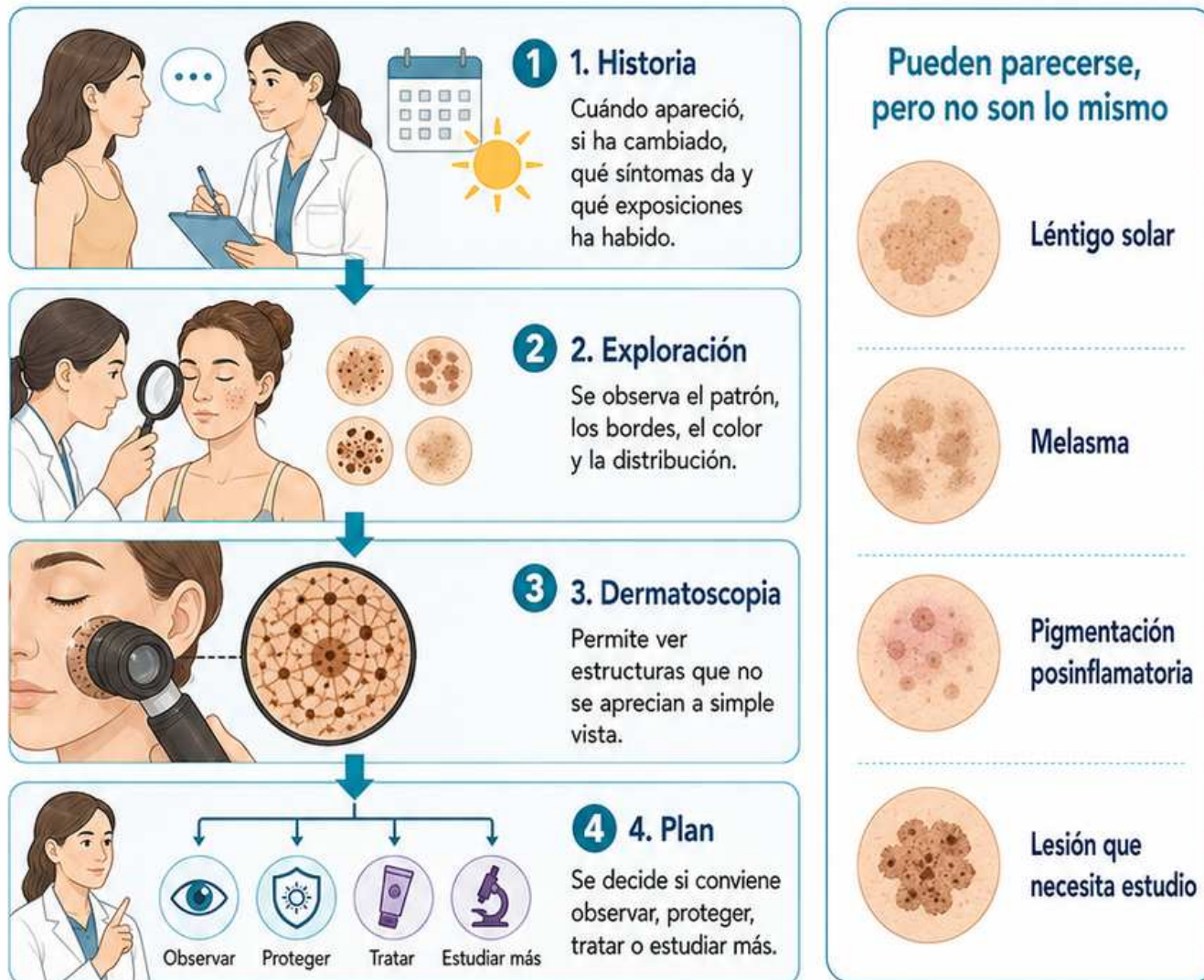
El objetivo puede ser frenar la producción, retirar pigmento, controlar la inflamación o combinar varias estrategias.

La respuesta se valora por etapas y el plan se ajusta según la evolución.

Después del verano: primero, diagnosticar

Antes de tratar hay que saber qué tipo de mancha es

El mismo color marrón puede corresponder a lesiones diferentes y no todas se manejan igual.



No conviene tratar a ciegas

Despigmentar o aplicar energía sobre una lesión no diagnosticada puede retrasar una valoración adecuada o empeorar la pigmentación.



Un diagnóstico correcto permite elegir el objetivo

Frenar la producción, retirar pigmento, controlar inflamación, vigilar o realizar pruebas.

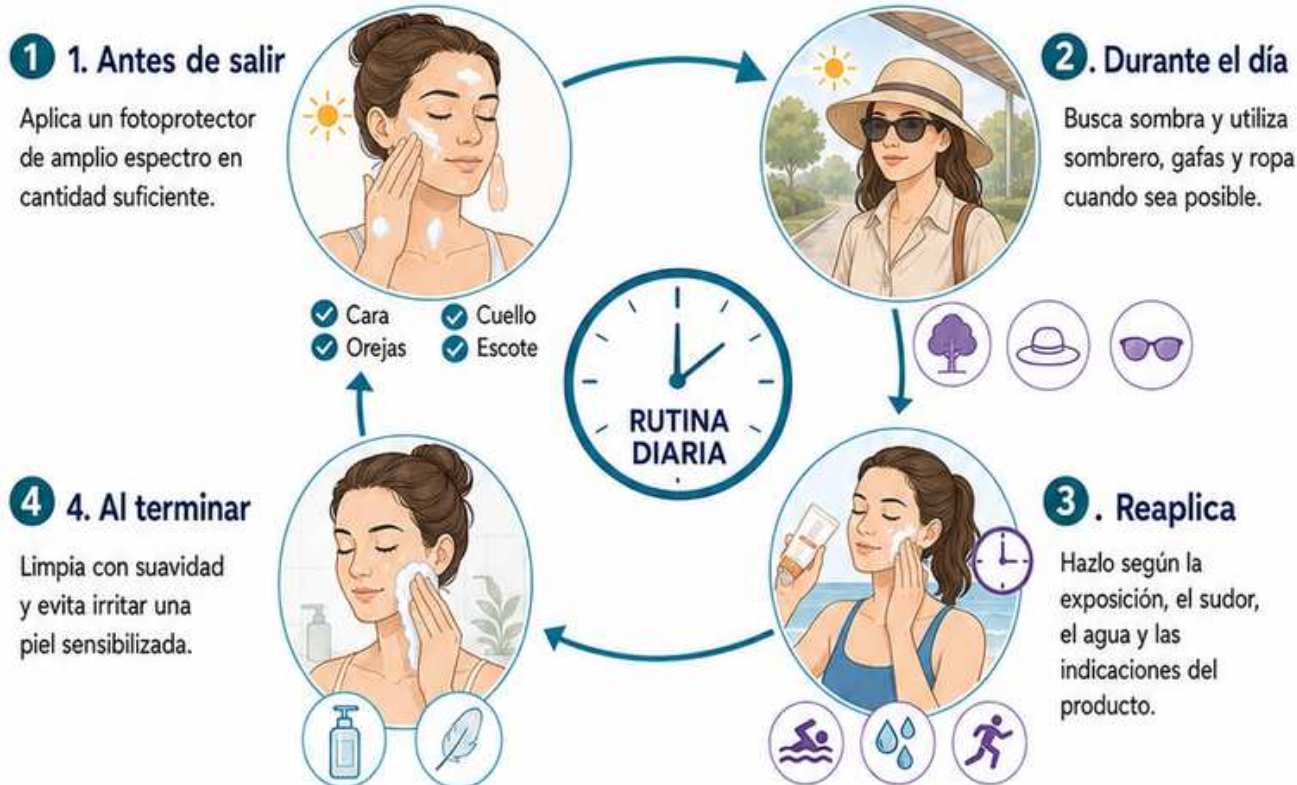


Si una mancha cambia, sangra, pica de forma persistente o es diferente a las demás, consulta.

Prevenir el próximo verano empieza hoy

La constancia protege mejor que las medidas aisladas

La fotoprotección funciona cuando se adapta a tu piel, a tu tipo de mancha y a tu rutina.



Amplio espectro

Protección frente a UVA y UVB.



Con color, si está indicado

Los pigmentos con óxidos de hierro ayudan frente a la luz visible.



Para rostro y cuello, sigue la cantidad indicada en el envase; aplicar menos reduce la protección.

La mejor protección es la que puedes mantener



Rutina sencilla



Producto agradable



Reaplicación realista



La protección no sustituye la revisión

Una mancha nueva o cambiante debe valorarse aunque uses fotoprotector.

Tu dermatólogo puede ajustar la estrategia a la época del año y a la respuesta de tu piel.

Preguntas frecuentes

Respuestas breves para entender mejor tus manchas

La evolución no es igual en todas las personas: el diagnóstico y la constancia marcan la diferencia.

? ¿Desaparecerán solas?

Algunas aclaran al reducirse la exposición; otras persisten porque el pigmento es profundo o sigue produciéndose.



? ¿Cuánto tardan en aclararse?

Depende del tipo de mancha, su profundidad, la inflamación y la respuesta de la piel.



? ¿Puedo tratarlas en verano?

A veces sí, pero el plan debe adaptarse a la exposición y al riesgo de irritación.



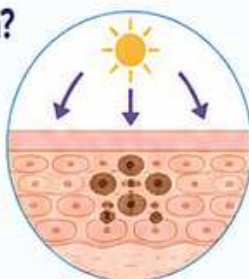
? ¿Necesito fotoprotector con color?

Puede estar indicado cuando la luz visible influye, como ocurre en algunos casos de melasma.



? ¿Por qué vuelven?

Porque pueden persistir células activas o reaparecer los estímulos que producen pigmento.



? ¿Cuándo debo consultar?

Si una mancha es nueva, cambia, sangra, pica de forma persistente o destaca frente a las demás.



MITO

Todas las manchas se tratan igual.



REALIDAD

El tratamiento depende del diagnóstico y de lo que ocurre dentro de la piel.



Tu guía no sustituye una valoración médica

Úsala para comprender el proceso y preparar tus preguntas para la consulta.



Ante una lesión dudosa, la prioridad es diagnosticar antes de tratar.

Lo más importante

Entender la mancha ayuda a tomar mejores decisiones

La pigmentación visible es el resultado de procesos diferentes; por eso la valoración debe ser individual.



Para preparar tu consulta

- ☐ Desde cuándo está la mancha
- ☐ Si ha cambiado o da síntomas
- ☐ Qué productos o tratamientos has usado
- ☐ Cuánta exposición solar y calor recibes
- ☐ Qué resultado esperas



Información revisada por dermatología

Contenido educativo.
No sustituye una exploración,
un diagnóstico ni una indicación
médica personalizada.



Observa, protege y consulta

Si una mancha es nueva, cambia o destaca frente a las demás,
solicita una valoración.

Gracias por confiar en Clínica Dermamoratinos.



¿Tienes dudas sobre tu piel?

Solicita valoración por un dermatólogo

En Clínica DermaMoratinos realizamos una valoración dermatológica completa para llegar a un diagnóstico preciso y ofrecer el tratamiento más adecuado para cada paciente.



**Escanea el QR para solicitar
tu cita**

Más información y artículos divulgativos
www.dermamoratinos.com



Sobre la autora

Dra. Marta Moratinos

Dermatóloga
Directora médica de
Clínica DermaMoratinos

Desde hace años acompaño a mis pacientes en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de la piel.

En estas guías comparto las preguntas que con más frecuencia escucho en la consulta y las respondo con un lenguaje claro, cercano y basado en la evidencia científica, para ayudar a comprender mejor cada enfermedad y sus opciones de tratamiento.

“**Mi objetivo es que cada paciente comprenda qué le ocurre y pueda tomar decisiones informadas sobre la salud de su piel.**”

ÁREAS DE ESPECIAL DEDICACIÓN:

- ✓ Acné
- ✓ Rosácea
- ✓ Alopecia
- ✓ Cicatrices
- ✓ Manchas cutáneas
- ✓ Láser dermatológico
- ✓ Cirugía dermatológica



Más artículos y guías en
dermamoratinos.com/blog



Madrid



910 694 032



Escanea para leer
más guías