RESPIRA ¡ASÍ! | MEDIO MARATÓN SIN LESIONARTE | DESAYUNOS GANADORES | CUIDA TU PIEL Y HAZLA BRILLAR | ADIÓS KILOS DE MÁS | CARRERAS DE OBSTÁCULOS

RUNNER'S WORLD woman

8 414520 005520 00006
NÚMERO 6
4,50 €
WWW.RUNNERSWOMAN.ES

LÁNZATE A CORRER ¡YA!

Ana Peleteiro
El triunfo de la madurez

EQUÍPATE CON LA MODA Y **LAS 12 ZAPATILLAS MÁS TOP**

Una piel *perfecta*

Practicar deporte al aire libre no tiene que ser la excusa para la aparición de manchas en nuestra piel. Con los protocolos adecuados y sabiendo cómo actuar, podremos presumir de buena cara siempre.

POR *Gala Mora*

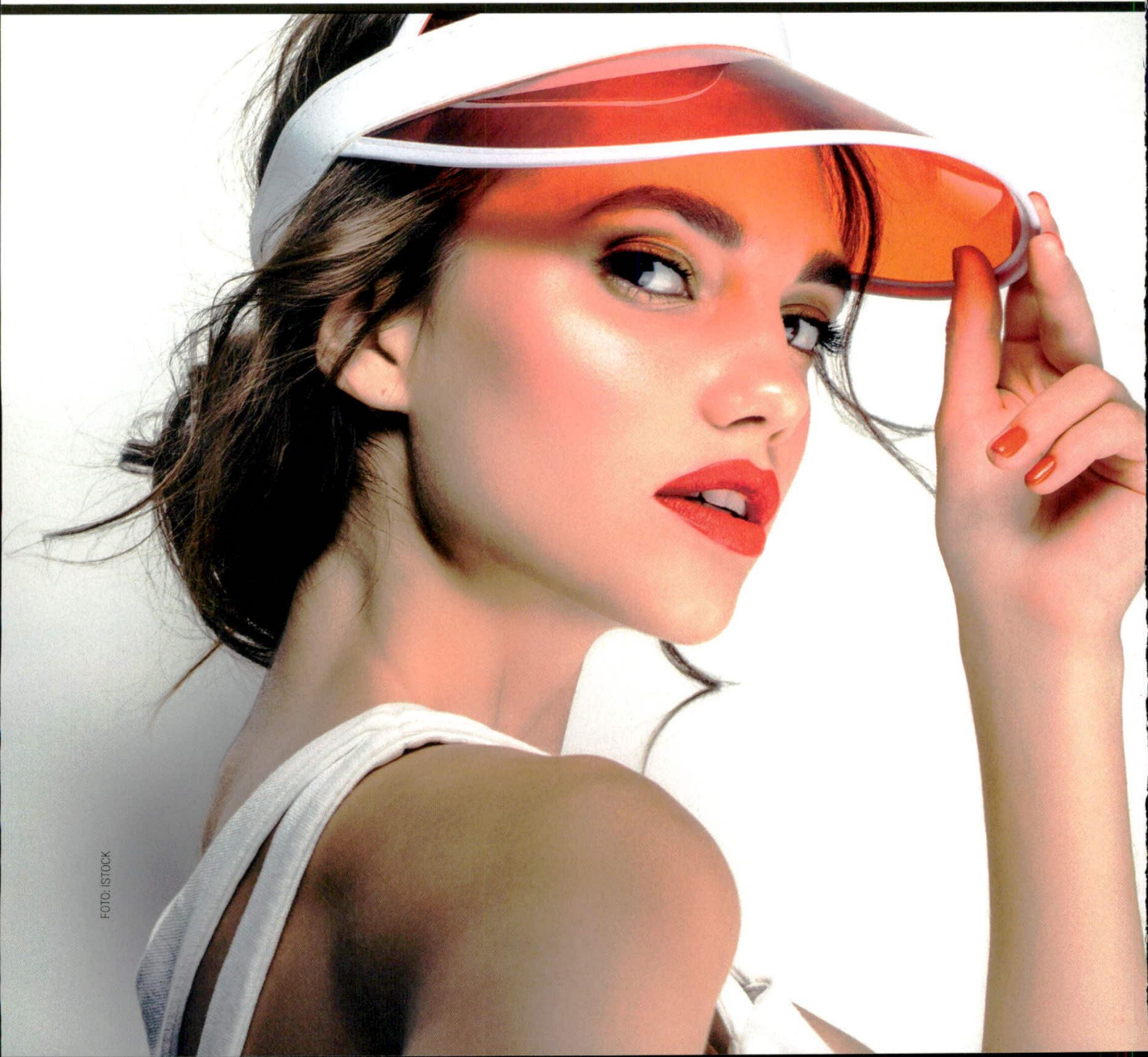

FOTO: ISTOCK

Si bien es cierto que realizar deportes *outdoor* como el *running* expone nuestra piel a las inclemencias del tiempo o a elementos como la polución o la sequedad del ambiente, también es verdad que, con los cuidados adecuados, nuestro rostro no tiene porqué sufrir la aparición de las temidas manchas en la piel. La doctora Carmen Lorente de *The Beauty Concept*, nos desvela en esta entrevista los secretos para conocerlas más y así evitarlas.

¿Por qué aparecen las manchas?

La melanina es un pigmento natural que da color a la piel para protegerla de la radiación solar, y se compone de dos elementos:

Pigmentación constitutiva, que es la coloración natural de la piel sin la influencia de estímulos exteriores.

Pigmentación facultativa, que es la coloración de la piel producida por estímulos exteriores como el sol, la alimentación, medicamentos, las hormonas, etc.

La formación de las manchas sería la manifestación evidente de un desarreglo del sistema de pigmentación de la piel que se acentúa con la edad.

Normalmente la melanina se reparte de manera uniforme, pero la acumulación en una zona determinada produce manchas cutáneas oscuras, que suelen aparecer en partes expuestas al sol, como el rostro, las manos y el escote.

¿Qué factores internos y externos lo provocan?

Es evidente que para erradicar la aparición y proliferación de manchas en la piel, debes conocer primero lo que las causa, ya que esta es la única manera de que el tratamiento sea efectivo y de que >>

TIPOS DE MANCHAS

▶ **PECAS:** se forman por el acumulo de melanina en forma redondeada sobre la piel. Se presentan más frecuentemente en las pieles blancas y sobre todo en aquellas con gran exposición al sol. No presentan ningún inconveniente respecto a la salud.

▶ **LUNARES:** se conocen como *nevus*, son formaciones benignas constituidas por un acumulo de melanina o de pequeños vasos sanguíneos , pueden ser de colores negro o marrón. Tienen un carácter congénito. Con la edad pueden desaparecer o hacerse mayores. Son de importancia estética, un adulto tiene en promedio entre 15 y 20 en todo el cuerpo.

▶ **MANCHAS DE SOL:** aparecen en pieles sobre-expuestas al sol y con mayor frecuencia, en personas mayores. Se forman por la estimulación de los rayos de sol sobre los melanocitos (células productoras del pigmento melanina) haciendo que éstas liberen y concentren en el lugar melanina. Tienen un aspecto más irregular y más grande que las pecas.

▶ **MANCHAS DEL EMBARAZO:** son de color claro y aparecen durante el embarazo por acción directa de las hormonas sobre la piel. También se presentan cuando se ingieren anticonceptivos y se expone la piel demasiado al sol y también durante la época de la menopausia, y suelen aparecer de forma más frecuente en zonas como frente y mejillas.

▶ **CLOASMA:** son manchas de tonalidad marrón debidas a una hiperpigmentación de la piel provocada por cambios hormonales. Generalmente, aparecen durante el embarazo o cuando se están tomando anticonceptivos orales (cuya composición a base de estrógenos favorece la pigmentación de la piel). Cuando la piel no está expuesta al sol, le ocurre como a las pecas, que su vivacidad y tono se mitiga, con lo que resulta más discreta.

▶ **LENTIGO O MANCHAS SENILES:** como su nombre indica, aparecen con la edad y en la piel de aquellas personas que a lo largo de toda su vida han abusado de las exposiciones solares. Son por tanto, manchas fruto de la acumulación de sol y la falta de cuidados y protección que se distinguen por su superficie lisa, de bordes delimitados y sin rugosidades.

▶ **MELASMA:** disfunción de unos aminoácidos en la piel que se alteran por la influencia del sol, hormonas, medicación o todo a la vez. Y se produce un acúmulo de la melanina por zonas concretas.

▶ **QUERATOSIS ACTÍNICA:** el previo a cualquier tipo de degeneración celular que desencadene un carcinoma. Más habitual en personas de avanzada edad que se han expuesto mucho al sol.

▶ **VITÍLIGO:** es una despigmentación de una parte de la piel provocada por una pérdida de melancitos (de la melanina) que, generalmente, va asociada a nervios y estrés. Físicamente se distinguen por ser manchas blancas de límites bien marcados que, en muchos casos, acentúan su presencia en verano.

▶ **MANCHAS DE NACIMIENTO:** son de color rojizo o marrón y de formas variadas. En ocasiones pueden llegar a presentarse o no con vello.

▶ **MANCHAS POR QUEMADURAS:** se producen cuando la piel se ha expuesto a temperaturas mayores de 60°C.

▶ **MANCHAS POR ENVEJECIMIENTO:** a partir de los 40-45 años, y debido al desequilibrio hormonal que influye sobre el metabolismo de la melanina, la piel pierde el color joven, produciéndose cambios en el tono y aparecen las manchas.

▶ **MANCHAS AZULES EN LA PIEL:** suelen aparecer como consecuencia de un golpe pero a veces aparecen sin una causa aparente y de una manera habitual, las cuales pueden tener diversos motivos, desde una medicación a base de productos anticoagulantes, problemas de coagulación en la sangre, infecciones de la sangre, del hígado, algún tipo de deficiencia nutricional en el que falte vitaminas o ácido fólico, o algún tipo de cáncer. De padecer estas manchas, las cuales no responden a golpes, lo más aconsejable es visitar a un médico.