

## **Dra. Ana Martínez, dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa: "El daño acumulado por los rayos solares es un factor clave en la aparición de manchas en la piel"**

**Para cuidar la piel es fundamental utilizar un buen fotoprotector a diario, no solo en verano, ya que la exposición a diferentes tipos de luz también puede influir en la aparición de manchas**

El verano intensifica los léntigos solares, que son manchas de hiperpigmentación provocadas por la exposición al sol, especialmente en las mujeres. Estas manchas oscuras pueden aparecer en cualquier momento, pero generalmente empiezan a ser más visibles en personas de mediana edad. Según la dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa, Ana Martínez, la mayoría de estas manchas son benignas y están relacionadas principalmente con la exposición solar. "El daño acumulado por los rayos solares a lo largo de nuestra vida es un factor clave en la aparición de manchas solares, conocidas como léntigos solares, que suelen ser planas y no palpables," explica la dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa Ana Martínez.

Además de los léntigos solares, la dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa cuenta que "existen otros tipos de manchas frecuentes, como las queratosis seborreicas, que a menudo se pueden palpar y están más relacionadas con factores genéticos y el envejecimiento. Estas manchas no están necesariamente vinculadas al sol, sino que tienen un componente genético y aparecen con la edad", añade.

Para protegernos del sol y prevenir estas manchas, la dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa recomienda usar un buen fotoprotector a diario, "no solo en verano sino durante todo el año, ya que la exposición a diferentes tipos de luz, incluidas las de las pantallas y lámparas, también puede influir en la aparición de manchas". También ha subrayado la importancia de elegir "un fotoprotector que cubra todos los espectros de luz y que sea adecuado para nuestro tipo de piel, ya sea más fluido o más denso según las necesidades individuales".

Además de hacer uso de una protección solar en crema, la dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa sugiere el uso de cápsulas de fotoprotección oral como complemento, aunque recalca que "no sustituyen a la crema y se recomienda empezar a tomarlas aproximadamente un mes antes de la mayor exposición solar, por ejemplo en primavera".

La dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa también recalca que es importante estar atentos a cualquier cambio en las manchas de nuestra piel, ya que hay que preocuparse y se debe acudir a un especialista cuando una mancha "está cambiando o ha aparecido recientemente, tiene varios tonos o formas irregulares".

## Diferentes tratamientos

Para el tratamiento de las manchas, la dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa explica que la elección del método adecuado dependerá del tipo de mancha: "Por ejemplo, los léntigos solares se eliminan eficazmente con láser o luz pulsada, mientras que las queratosis seborreicas pueden requerir crioterapia o electrocoagulación".

Hacer uso de sérums despigmentantes ayuda a prevenir las manchas solares, pero la dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa advierte que "hay que tener cuidado de elegir un sérum correcto para cada tipo de piel y también para cada época del año". También ha destacado la importancia de un diagnóstico correcto y un seguimiento adecuado para asegurar la eficacia del tratamiento y prevenir la reaparición de manchas, ya que aunque se haga todo el procedimiento adecuadamente, "hay que tener en cuenta que pueden aparecer nuevas manchas en la zona".

### **Datos de contacto:**

Policlínica Gipuzkoa  
Policlínica Gipuzkoa  
654 09 69 91

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina Infantil](#) [Belleza](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>