



¿Qué es el

melasma?



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



El melasma es un **trastorno crónico de hiperpigmentación** caracterizado por manchas marrones irregulares, especialmente en mejillas, frente, labio superior y mentón.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

Es una condición multifactorial en la que intervienen:

- ✓ Hiperactividad melanocítica
- ✓ Inflamación cutánea crónica
- ✓ Exposición acumulada al sol y luz visible
- ✓ Influencias hormonales (anticonceptivos, embarazo, disfunción tiroidea en algunos casos)
- ✓ Predisposición genética

Alteración de la barrera cutánea

El melasma no es suciedad ni daño permanente, pero requiere tratamiento continuo para controlarlo.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



¿Por qué aparece

y por qué es **tan**
difícil de manejar?



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



¿Por qué aparece

y por qué es **tan**
difícil de manejar?



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



Desde la dermatología sabemos que el melasma es una **enfermedad de hiperpigmentación reactiva**, donde los melanocitos producen más melanina ante estímulos como:



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



Radiación UV



Radiación infrarroja
(calor)



Luz visible
(especialmente azul)



Inflamación



Hormonales



Estrés oxidativo

Además, los melanocitos de pacientes con melasma son más sensibles y excitables, por eso las manchas regresan si no se mantiene una rutina adecuada.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



Desencadenantes que debes evitar estrictamente

(Basado en evidencia clínica y guías
latinoamericanas de manejo de hiperpigmentación)



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

1

Exposición solar directa



Incluso minutos de UV pueden reactivar la melanina.



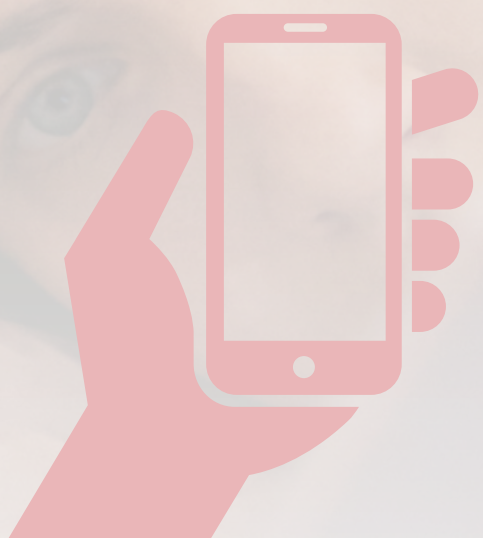
VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

2

Luz visible

(CELULAR, COMPUTADORA, LÁMPARAS BLANCAS)



Es un factor
demostrado;
requiere
fotoprotección
específica.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



3

Calor

Saunas, hornos,
cocinar frente al
fuego →
empeoran la
inflamación y
pigmentación.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

4

Anticonceptivos hormonales

(EN CIERTOS CASOS)

Es una causa bien documentada. Se evalúa cada caso individualmente.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

5

Estrés emocional



Aumenta cortisol
→ incrementa
inflamación y
pigmentación.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

6

MANIPULACIÓN DE LA PIEL



Exfoliaciones caseras, scrubs fuertes, dermarollers sin supervisión → hiperpigmentación postinflamatoria.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



ALIMENTACIÓN RECOMENDADA

para pacientes con melasma

La nutrición influye en el nivel de inflamación y estrés oxidativo, ambos drivers del melasma



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

Antioxidantes naturales (consumir diario)

Ayudan a reducir el estrés oxidativo
que estimula al melanocito:

- Berries (arándanos,
frambuesas, fresas)
- Kiwi
- Naranja, mandarina
- Tomate (licopeno)
- Espinaca y kale
- Té verde
(preferiblemente frío)



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

Alimentos ricos en OMEGA-3

Modulan inflamación:

- Salmón
- Sardina
- Atún
- Chía
- Linaza
- Nueces



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

Prebióticos Y probióticos

La microbiota equilibrada
reduce inflamación sistémica:

- Yogurt natural
- sin azúcar
- Kéfir
- Kombucha
- Avena
- Banano verde cocido



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

Especias PROTECTORAS

- Cúrcuma
- Jengibre
- Canela (en pequeñas cantidades)



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



LO QUE NO DEBE HACER

Un paciente con melasma

Con tu **dermatóloga**, estas son conductas que pueden arruinar meses de tratamiento:



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

- No exponerse al sol sin protector solar.
- No suspender el uso de protector físico y con color.
- No usar cremas “blanqueadoras” sin supervisión: muchas generan irritación → más pigmentación.
- No exfoliar agresivamente.
- No emplear láseres ablativos o fuentes de calor sin indicación dermatológica (pueden empeorar)
- No esperar resultados en días: el melasma responde en semanas o meses, no en horas.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



HÁBITOS DERMATOLÓGICOS

Que si ayudan



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

1

Fotoprotección estricta (el pilar del tratamiento)

- FPS 50+
- Filtro físico (óxido de zinc / dióxido de titanio)
- Fotoprotector con color (protege de luz visible y azul)
- Reaplicar cada 3 horas o antes si sudas



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

2

Rutina despigmentante dermatológica

Los ingredientes con evidencia científica y siempre guiados por un dermatólogo incluyen:

- Ácido azelaico
- Ácido kójico
- Arbutina
- Niacinamida
- Ácido tranexámico
- Retinoides (según tolerancia)
- Vitamina C estable (no ácida e irritante)



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

3

Reparadores de la barrera cutánea

Fundamentales para controlar la inflamación:

- Ceramidas
- Centella asiática
- Prebióticos tópicos



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

4

Control de calor

- Agua fría para lavar cara
- Evitar vapor, saunas, hornos
- No ejercicio al aire libre en horas de sol intenso



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



RECUERDA

La clave está en la
fotoprotección, no puedes
empezar un tratamiento
antimanchas sino inicias primero
con el uso del protector solar.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



Mitos que aclarar como dermatóloga



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

Mito

“El sol aclara las manchas.”

Realidad clínica

El sol es el principal desencadenante.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



“El melasma se cura para siempre.”

Realidad clínica



Es crónico, pero controlable con adherencia.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



“Las cremas naturales son más seguras.”

Realidad clínica



Muchas irritan o empeoran la pigmentación.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL



“Si ya mejoré, pero dejar el protector.”

Realidad clínica

La recaída es casi inmediata sin fotoprotección.



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

SEÑALES DE ALERTA

PARA CONSULTAR
AL **DERMATÓLOGO**



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

- ✕ • Manchas que crecen rápidamente
- ✕ • Pigmentación que cambia de color a tonalidades muy oscuras o violáceas
- ✕ • Irritación intensa por algún producto
- ✕ • Empeoramiento tras tratamientos estéticos no supervisados



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL

Recuerda:

Tu piel no te define

El melasma es tratable y **no estás solo/a**. Con constancia, alimentación adecuada y un plan guiado todo mejora y juntos trabajaremos porque así sea.

**Gracias por elegirme como
tu dermatóloga**

*Con amor,
Dra. Veso.*



VESO

DERMATOLOGÍA INTEGRAL