



Manchas en verano

Por qué aparecen o se oscurecen y cómo cuidar la piel

En una frase

El sol no causa todas las manchas de la misma manera. La radiación puede aumentar la producción de melanina, oscurecer pigmento ya existente y favorecer nuevas manchas con el daño acumulado.

¿Por qué se marcan más en verano?

- Radiación ultravioleta: activa la producción de melanina y favorece el fotoenvejecimiento. Los lentigos solares se relacionan con exposición acumulada al sol.
- Luz visible: puede empeorar el melasma y otras hiperpigmentaciones, especialmente en pieles con tendencia a pigmentarse.
- Inflamación: un granito, una irritación o una lesión pueden dejar una mancha residual que se oscurece más con la exposición solar.
- Predisposición individual: en el melasma intervienen además factores genéticos y hormonales; por eso no depende solo de “haber tomado demasiado sol”.

No todas las manchas son iguales

Tipo	Cómo suele comportarse
Lentigos solares	Manchas bien delimitadas en zonas expuestas; reflejan daño solar acumulado y suelen persistir.
Melasma	Pigmentación irregular, con frecuencia facial; puede oscurecerse con UV y luz visible y tiende a recurrir.
Hiperpigmentación postinflamatoria	Pigmento que queda tras acné, irritación, picaduras o procedimientos.

Importante

Antes de tratar una mancha como un problema estético conviene confirmar qué es. Una lesión nueva o que cambia no debe “despigmentarse” sin valoración médica.

Dra. Lidia Ojeda Lores
Médico de Familia · Medicina Estética
Centro Médico Dra. Lidia Ojeda · Almería · C. Acebo · La Goleta · Almería
WhatsApp 624 630 087 · Centro sanitario NICA 59783

Cómo cuidar la piel en verano

- Protector solar de amplio espectro SPF 50+ cada mañana. Si hay melasma o tendencia a pigmentarse, puede ser útil un fotoprotector con color que incluya pigmentos como óxidos de hierro.
- Reaplicar cuando corresponde: aproximadamente cada 2 horas si se permanece al aire libre, y antes si ha habido baño, sudor o roce importante.
- Sombrero, sombra y gafas: el fotoprotector no sustituye las medidas físicas.
- Evitar irritar la piel: si un producto escuece, descama mucho o inflama, puede favorecer más pigmentación en personas predispuestas.
- No empezar varios despigmentantes a la vez. El tratamiento depende del tipo de mancha y de la tolerancia de la piel.

Rutina sencilla

Mañana	Noche
Limpieza suave.	Limpieza suave.
Hidratante si la necesita.	Hidratante reparadora.
SPF 50+; con color si hay melasma o hiperpigmentación recurrente.	Tratamiento despigmentante solo si está indicado para ese diagnóstico.
Reaplicar durante la exposición.	Evitar exfoliar en exceso o combinar activos irritantes.

Consulte

Si una mancha es nueva, cambia de forma o color, tiene bordes irregulares, sangra, forma costra o no cicatriza. También si no está claro si se trata de melasma, lentigo u otra lesión.

Fuentes

- American Academy of Dermatology. Melasma: self-care. Recomendaciones de fotoprotección y protector con color.
- DermNet. Solar lentigo. Revisión 2025: relación con radiación UV y fotoprotección.
- Castanedo-Cazares JP et al. Photodermatol Photoimmunol Photomed. 2014;30:35-42. PMID: 24313385.
- Fatima S et al. Indian J Dermatol. 2020;65:5-10. Revisión sobre fotoprotección en melasma e hiperpigmentación postinflamatoria. PMID: 32029932.

Material divulgativo para pacientes. No sustituye la valoración médica individual ni el diagnóstico de una lesión pigmentada.