

25 TIPS PARA ACLARAR LA PIEL



**REPORTE
DISTRIBUCIÓN GRATUITA**

Descargo de Responsabilidad

El Contenido de este reporte gratuito es de exclusivo uso particular, para la lectura doméstico del lector, quedando prohibida estrictamente su comercialización, distribución o reproducción, total o parcial.

La información contenida en este reporte gratuito es de carácter informativo. No debe ser sustituto de una consulta médica.

	Página
Índice	03
Presentación	04
¿Qué son las manchas de la piel? ¿En qué parte del cuerpo pueden salir?	05
Causas de las manchas de la piel	06
Tipos de manchas en la piel	07
El sol y las manchas en la piel	11
Los 5 Tratamientos para aclarar la piel más usados	13
25 Trucos y tips para aclarar la piel	14
Conclusión	19

Presentación

Mi nombre es Catherina Arriagada, conocida por todos como Caty Arriagada. Mi sitio

www.tratamientosparaaclararlapiel.com está dedicado íntegramente a una problemática muy común en muchas mujeres y hombres: la aparición de manchas y el oscurecimiento de la piel.

Como a muchas personas les ha ocurrido y les ocurre a diario, mi piel desde muy joven comenzó a llenarse de manchas, en especial, manchas solares, hormonales y por otros factores externos como productos cosméticos, cera depilatoria, etc.

Poseer una piel manchada no solo es una cuestión estética: el estado de nuestro cuerpo también repercute en nuestro estado de ánimo, provocando una pérdida de autoestima, angustia, ansiedad, vergüenza, etc.

En la búsqueda de una solución para mi problema es que me familiarice con la medicina natural y decidí crear un sitio dedicado totalmente a difundir métodos para aclarar la piel:

[Tratamientos Para Aclarar La Piel](#)

Este E-book es una extensión del sitio que recopila y aumenta algunos de los artículos más importantes. En este breve libro virtual contiene información básica y vital sobre qué son las manchas de la piel, qué tipos de manchas existen, cuáles son los tratamientos más usados y por último, un apartado con 25 tips y trucos para aclarar la piel del cuerpo.

Sin más preámbulos, te invito a que continúes la lectura y uses este libro para tu propio beneficio.

¿Qué son las manchas de la piel?



Aunque creamos saber qué son las manchas en la piel, seguramente al tratar de explicarlas seguramente notaremos que no sabemos tanto sobre ellas.

Las manchas de la piel son alteraciones del color de una determinada zona de la piel.

La melanina es el componente del cuerpo responsable de darle color a la piel y el cabello. Por diferentes causas, la melanina

puede ser de un tono u otro lo que conduce a que existan pieles notablemente diferentes entre sí.

Existen manchas de diferentes colores como pueden ser blancas, pálidas, rosadas, rojizas, etc. Pero las manchas más comunes son las marrones y las manchas color café con leche.

Las manchas marrones son generalmente ocasionadas por un exceso de melanina, el pigmento responsable del color de la piel, que crece en número de células lo cual acaba dando un tono más oscuro marrón.

¿En qué parte del cuerpo pueden salir?

Las manchas pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, no obstante, las zonas del cuerpo más propensas a la aparición de manchas son las más expuestas al sol como la cara, el cuello, los miembros superiores y los pies.

Causas de las manchas de la piel

Existe una variedad bastante amplia de causas de manchas en la piel del cuerpo. Debido a que este es e-book breve que pretende brindar información práctica, solo me limitaré a nombrar las causas más habituales.

Trastornos hormonales. Aparecen manchas debido a cambios en las hormonas. Son frecuentes en los embarazos o cuando hay cambios en los estrógenos.

Enfermedades. Existen varias enfermedades que generan manchas en la piel o pueblan la dermis con pecas.

El exceso de rayos solares es perjudicial para la salud de la piel. Puede generar manchas nuevas o agravar las existentes.

Cosméticos y otros productos. Los cosméticos tales como maquillaje, así como tantos otros productos que se aplican sobre la piel como la cera depilatoria, fragancias con alcohol, cremas con ingredientes nocivos, etc. también son responsables de buena parte de las manchas.

Predisposición genética. Sencillamente, algunas personas poseen una piel mucho más sensible a adquirir manchas que otras.

Tipos de Manchas en la piel

Las manchas en la piel poseen diferentes causas y factores. Algunas de ellas son tan habituales y estamos tan acostumbrados a tenerlas que nos parecen parte de nuestra propia fisionomía. No obstante, se trata de manchas que al quitarlas notaremos una piel más tersa y renovada.

Melasma

Los melasmas suelen denominarse también como manchas hormonales. Este tipo de manchas surge en las mejillas, en el labio superior, la frente y debajo de los ojos. Aparecen casi exclusivamente en mujeres a partir de los 30 años.

El color suele ser marrón claro o intenso. Si existiese un embarazo, pueden agravarse (cloasma). Los anticonceptivos y la menopausia pueden también intensificarlas.



Este tipo de manchas en la piel se pueden tratar con cremas despigmentantes, aunque los efectos suelen ser muy reducidos. La mejor opción puede ser encontrarse en un tratamiento con láser (Fraxel Dual), el cual pueden reducir y eliminar las manchas en la piel de forma eficaz y rápida en 2 o 3 sesiones.

Lentigos solares

Los lentigos solares son de un color marrón claro (también parduzco) y son de un diámetro pequeño. Aparecen como consecuencia de la exposición al sol de manera reiterada. Los

lentigos solares son comunes en personas mayores de 40 años y los lugares de mayor aparición son las que están más expuestas al sol: la cara, el cuello y el dorso de las manos. Los lentigos solares se incrementan con el paso del tiempo.

Los lentigos solares se eliminan fácilmente con el láser en 1 o 2 sesiones.

Pecas



Las pecas son manchas marrones de melanina de color marrón o parduzco que intensifican su color cuanto mayor sea la exposición al sol. En invierno pueden aclararse o desaparecer por completo.

Las pecas se localizan casi exclusivamente en zonas expuestas como son la cara, el cuello, los brazos y en personas de piel blancas.

El tratamiento más habitual para las pecas es el láser, arrojando claras mejorías en la piel.

Manchas color café o manchas de nacimiento

Las manchas color café son manchas bien delimitadas y de un tamaño apreciable. Suelen aparecer al nacer o en los primeros años de vida.

El tratamiento para las manchas de nacimiento también puede encontrarse en el láser. No obstante, en muchos pacientes las manchas de nacimiento vuelven a salir con el tiempo.

Lunares

Los lunares también son conocidos con el nombre de nevus melanocíticos. Se trata de pequeñas machas diferenciadas del resto de las manchas de la piel debido a sus bordes bien definidos y contorneados.

Los lunares son acumulaciones de una gran cantidad de melanocitos que afectan diferentes estructuras de la piel. Los lunares tienden a diferenciarse según las características particulares. Los lunares deben ser controlados de cerca por un dermatólogo debido a que muchos de ellos poseen características especiales: pueden cambiar el color, puede cambiar la forma, tener bordes irregulares y crecer o decrecer.

Los lunares deben ser controlados por un especialista puesto que en ocasiones se degeneran en melanomas y deben ser extirpados de forma preventiva.

Queratosis seborreicas

Queratosis seborreicas se denominan a ciertas lesiones con un relieve y una superficie como cuarteada. A menudo se confunden con los lentigos solares. Son frecuentes en personas de más en 40 años en el área del rostro y el pecho.

La Queratosis seborreicas puede ser tratada con eficacia con el láser Q-switched y en casos en que existiera mayor volumen se pueden aplicar con éxito crioterapia.

Melanoma

Un melanoma es un tumor maligno que se encuentra normalmente en la piel, aunque de forma excepcional puede presentar en otros órganos. Los melanomas aparecen cuando se produce una transformación maligna de los melanocitos,

las células encargadas de la pigmentación de la piel. Los melanomas pueden desarrollarse sobre la base de un lunar o también en la piel sana. Son oscuros y para diagnosticar correctamente un melanoma hay que realizar diversos estudios.

El tratamiento para los melanomas es la intervención quirúrgica para la extirpación.

Vitiligo

El vitiligo consiste en la aparición de manchas blancas generalmente bien delimitadas y de distribución simétrica en la piel. Pueden darse en cualquier parte del cuerpo, pero son comunes en las extremidades, cara y genitales.



La causa del vitiligo aún se desconoce, pero se sabe que se debe a la desaparición (o muerte) de los melanocitos, los responsables de la pigmentación de la piel.

El vitiligo aún no posee un tratamiento estándar y efectivo. Algunos tratamientos que se emplean son la terapia PUVA, despigmentación, láser excimer, etc.

Por hoy es todo con respecto al tipo de manchas en la piel. Recuerda que ante la mejor duda siempre es prudente recurrir a un especialista para que analice las manchas de la piel.

El sol y las manchas en la piel

Seguro que ya lo sabes, pero nunca está de más repetirlo: el principal culpable del oscurecimiento de nuestra piel es el sol. La producción de melanina es la forma en que nuestro cuerpo 'dice' que está recibido un buen montón de daño de los rayos ultravioletas.

La exposición a los rayos solares, sobre todo de los rayos de determinadas franjas horarias y sin utilizar ninguna protección bloqueadora de rayos UVA y UVB afectará la intensidad de las manchas de la piel oscureciéndolas cada vez más.

En el caso de las pecas y lunares, los oscurecerá por un tiempo, sin embargo, también puede ocurrir un melasma y la mancha quedará permanentemente.

Y como caso extremo, la exposición al sol puede propiciar la aparición de létigos solares.

Es fundamental utilizar un bloqueador solar potente, que bloquee la totalidad de los rayos solares en lo posible.

Si tu piel es sensible, deberás utilizar un factor alto, de más de 40 FPS.

Además, no basta con colocarse una vez al día si te encuentras al aire libre, debes colocarte cada cierto tiempo para que la protección solar se renueve y nunca cese. Lo recomendable es colocarse cada 2 horas.

El bloqueador solar debe poseer una protección contra la gama de rayos solares ultravioletas UVB y UVA.

De más está decirte que no te expongas al sol en horarios de intensidad solar: 11:00 a 12:00 hasta las 17:00 a 18:00.

Los 5 tratamientos para aclarar la piel más usados

1. MEDICAMENTOS: Los dermatólogos suelen recetar cremas blanqueadoras, que se pueden utilizar solos o combinados con retinoides que están relacionados directamente con la Vitamina A.

Esto ayudará a aclarar manchas en la piel. Sin embargo, no debes olvidar proteger tu piel de los rayos solares mediante protector solar con un factor de protección solar de 30. Los rayos del sol pueden causar enrojecimiento, picazón, quemaduras de sol y piel seca.

2. DERMOABRASIÓN: Es un procedimiento quirúrgico que se utiliza para eliminar las manchas en la piel con un tipo de instrumento especial.

El cirujano limpia el área afectada, luego, congela la piel antes de eliminar las capas externas. La piel se retira para poder facilitar el crecimiento de nuevas capas de piel.

El cirujano puede recetar algunos medicamentos para aliviar las molestias durante la cicatrización de la piel. Por eso, es aconsejable que los pacientes eviten la exposición al sol y usar protector solar.

3. CRIOTERAPIA: Se utiliza para enfriar las zonas afectadas. Es otro tipo de procedimiento que elimina el calor de una cierta parte del cuerpo.

La crioterapia requiere la aplicación de nitrógeno líquido u otros congelamientos para eliminar la pigmentación en la piel, evitando las manchas oscuras.

La piel comienza a aclararse una vez que sana. Este tratamiento debe realizarse correctamente por profesionales

ya que pueden aparecer irritaciones temporal o decoloración, y en el peor de los casos cicatrices permanentes.

4. PEELING QUÍMICO: Esta es una técnica que se utiliza para mejorar la textura de la piel debido al desprendimiento de las células muertas de la piel por el uso de soluciones químicas.

Se aplican ácidos para quemar la capa externa de la piel y eliminar las manchas de la piel. Luego del tratamiento se recomienda el uso de protector solar ante la exposición solar.

5. LÁSER: Este tratamiento puede requerir sesiones recurrentes con una duración de 15 a 30 minutos. La terapia con láser es muy similar a los peelings químicos porque pueden eliminar las capas superficiales de la piel permitiendo el crecimiento de nuevas capas.

Luego del tratamiento, se les recomienda que utilicen cremas hidratantes y protección solar para evitar dolores e hinchazón. En algunos casos se recomienda usar bolsas de hielo o geles congelados para reducir las molestias que puedan causarse. En algunos casos, pueden surgir hinchazón y dolor.

25 Trucos y tips para aclarar la piel

1. Exfoliarse la piel regularmente ayudará a destapar los poros y remover la piel muerta. A su vez, es una buena forma de acelerar el proceso de regeneración de la piel.



2. Un blanqueador natural para la piel es el limón. Usa limón 1 o 2 veces sobre la piel del cuerpo que quieras blanquear y verás cómo poco a poco se aclara. El ácido cítrico es un potente blanqueador. No te expongas al sol con limón en la piel.

Hidrata luego de utilizar este cítrico sobre tu piel.

3. Realizarse una mascarilla de yogur puede ser muy beneficioso debido al ácido láctico. Este producto nos ayudará remover las células muertas y a generar nuevo tejido para reemplazar la piel manchada. Aplica yogur 2 o 3 veces a la semana.

4. Transpirar tiene sus beneficios. Por la transpiración se elimina impurezas y el cuerpo se limpia. Bebe mucha agua y procura realizar algún deporte para transpirar.

5. Utiliza cremas de buena calidad de rosa de mosqueta, almendras, karité, aguacate, aloe vera... La piel hidratada es una piel que no se manchará fácilmente, pero también una piel que se regenerará más rápido.

6. Descansa lo adecuado todos los días. Se calcula que una persona promedio debe descansar entre 6 y 8 horas. Mientras dormimos, nuestro cuerpo realiza cientos de procesos, entre

ellos, la piel se regenera, se nutre y fortalece. Si le restamos horas a nuestro sueño, esos procesos no se llevarán a cabo.

7. El pepino es 'amigo' de la piel blanca. Corta algunas rebanadas de pepino y ponlas sobre la piel que deseas desmanchar por algunos minutos. Con los días, notarás grandes cambios.



8. La piel de naranja puede convertirse en un blanqueador natural muy efectivo. Solo deja secando un poco de cáscara de naranja. Cuando esté seca totalmente, conviértela en polvo y mézclala con yogur y aplica sobre la cara 3 veces a la semana.

9. Ejercítate de forma regular. La ejercitación contribuye a un organismo más saludable y que funciona correctamente. Tu piel se tornará más elástica y flexible.

10. Siempre protégete de los agentes meteorológicos. El sol, el frío, el agua salada, el viento estropearán tu piel. Evítalos si es posible.

11. Una patata puede hacer mucho para blanquear la piel. Ralla una patata y extrae el jugo. Luego aplica este jugo sobre la piel que quieras blanquear. Si eres constante, notarás cambios positivos con los días.

12. Una forma sana y natural de mejorar el estado de tu piel es llevando a cabo una alimentación balanceada y provista de alimentos beneficiosos para la piel. A continuación, una lista de alimentos que ayudan a mejorar la piel. Incorpóralos a tu dieta para mejorar el estado de tu piel.

- Brócoli
- Yogur
- Sandía
- Semillas de lino
- Semillas de calabaza
- Aceite de oliva
- Pescados azules
- Avellanas
- Coco
- Tomate
- Papayas
- Mango
- Pomelos (toronjas)
- Moras azules
- Pepino
- Vegetales de hojas verdes
- Habichuelas
- Té verde
- Cereales integrales
- Nueces
- Aguacate

13. El complemento de cualquier dieta es el AGUA. Bebe al menos unos 8 vasos de agua al día para que tu cuerpo tenga el líquido necesario. Tu piel reflejará este cambio rápidamente.

14. El gel de aloe vera puede convertirse en un aliado para blanquear la piel del cuerpo. Solo toma un cristal de aloe vera y colócalo sobre la piel manchada durante unos minutos al día. Repite diariamente para que la piel comience a aclararse.

15. No te estreses! Además de ser contraproducente para la salud en general, acabará arruinando toda tu piel en especial

el cutis, donde los rasgos emocionales son tan nítidos. Relájate, practica alguna disciplina como yoga, reiki, técnicas de relajación, etc.

16. Para aclarar un poco la piel solo tritura una papaya y luego aplica realizando masajes sobre las manchas del cuerpo. Deja actuar por 20 minutos y retira con abundante agua. Repite 3 veces a la semana. Con paciencia tu piel se aclarará.

17. Los aceites esenciales nos ayudarán a poseer una piel mucho más agradable, suave, limpia, clara, libre de manchas, etc. Utiliza aceite esencial de almendras, coco, oliva, rosa mosqueta.

18. Según estudios recientes, hay que esperar aunque sea 15 minutos antes de lavarse la cara por las mañanas. Esto se debe a que la piel inicia procesos de restauración por las noches que acaban por las mañanas. Si lavamos el



rostro inmediatamente luego de levantarnos, arrasaremos con proteínas, minerales y nutrientes en general que se encuentra en nuestro rostro a primera hora del día.

19. Un preparado de harina de avena con queso cottage puede darte un poco de luz al rostro. Solo mezcla unas cucharadas de harina de avena y un poco de queso cottage. Revuelve y aplica sobre la parte que deseas blanquear. Repite cada semana, 2 o 3 veces para notar buenos resultados.

20. Siempre que emplees algún producto con vitamina C no te expongas al sol, podría generarte manchas que luego no se quietarán.

21. Consume todos los días licuados y jugos de frutas y verduras realizados en casa. Los vegetales purifican el cuerpo contribuyendo a eliminar impurezas del cuerpo. La piel se verá mucho más bella y clara si incorporas los licuados de frutas y verduras a tu dieta.

22. Deshazte de cualquier comida chatarra como hamburguesas, patatas fritas, gaseosas, salchichas, etc. Lamentablemente, estas comidas están cargadas de sustancias dañinas para nuestro cuerpo. La piel es una de las formas que el organismo tiene para expulsar impurezas, si comes chatarra, tu piel se verá como chatarra!

23. Perseverancia y constancia. Son dos claves para lograr todo en esta vida maravillosa. Perseverar en una acción y tener disciplina para realizarla constantemente.

24. Aléjate de los vicios como el alcohol y el tabaco. Nadie desconoce lo que estas adicciones producen a la salud. La piel también la pasa mal! La piel de una persona que fuma o toma alcohol es mucho más sucia y oscura que la de una persona que no fuma.

25. No utilices sobre tu rostro maquillajes en exceso. Utiliza marcas reconocidas y siempre lee los detalles del empaque. Verifica que no contengan químicos o metales que puedan dejar sus marcas. Los maquillajes naturales son una buena opción para lograr un buen color y proteger tu piel. Consulta en tu farmacia amiga.

Conclusión

La piel es de alguna forma el envoltorio del cuerpo y el cuerpo es el embace del alma. Si bien esta frase puede sonar algo trillada y 'curisi', tiene mucho de cierto.

El cuidado de nuestra piel también será beneficioso para nuestra mente y nuestra salud. Poseer una piel bella y tersa implica muchas cosas que ayudarán a la salud en general. Por ejemplo, protegerse de los rayos UV no solo ayudará a tu piel, sino que será una forma de prevenir daños severos en el organismo. Cuidarnos en la alimentación, beber agua, realizar ejercicios, etc., etc., etc. es mucho más que cuidar de la piel, se trata de cuidar de nuestra salud.

Antes de despedirme me gustaría mencionarte sobre el tratamiento de [Eden Díaz "Aclarar la piel para siempre"](#). Este tratamiento es un método natural diseñado para eliminar las manchas y aclarar unos cuantos tonos más el color de la piel.

Si te interesa un tratamiento natural te recomiendo que leas más sobre este método y cómo me ayudó en la búsqueda de una piel más blanca y libre de manchas.

Me despido muy afectuosamente hasta un nuevo encuentro.

Para más información visita mi sitio
www.tratamientosparaaclararlapiel.com