

ESTRÍAS CUTÁNEAS, ¿QUÉ PUEDO HACER?



Las estrías en la piel son un problema, en muchas ocasiones, solamente estético. Sin embargo, preocupa mucho a padres e hijos. ¿Tenemos alguna forma de eliminarlas?

¿Por qué se producen y qué tipos hay?

Se deben a la rotura de las fibras de la capa interna de la piel por un rápido estiramiento de ésta. La piel se hace más débil y pierde su elasticidad.

Se producen:

- En la pubertad son frecuentes. Se deben al crecimiento rápido.
- Por aumento o por [disminución rápidos o bruscos de peso](#).
- En el embarazo.
- Por un uso prolongado de cremas con corticoides.

- Al tomar corticoides por vía oral mucho tiempo.
- En el síndrome de Cushing (producción excesiva de cortisol).
- En el síndrome de Ehlers-Danlos (enfermedad con piel muy laxa y frágil).

Se localizan sobre todo en nalgas y zona lumbar en adolescentes varones, nalgas y muslos en adolescentes mujeres, y en abdomen, pechos y muslos en embarazadas.

¿Se pueden prevenir?

Siempre es mejor la prevención que el tratamiento. ¿Qué puedes hacer?

- Mantén una [alimentación sana](#).
- Evita alimentos con mucha sal y [bebidas con cafeína](#).
- Consume alimentos ricos en vitaminas A, C, D y zinc.
- [Bebe mucha agua](#).
- Evita el [aumento de peso](#) rápido.
- Mejora la elasticidad de la piel. Mantenla bien hidratada. Puedes usar cremas o aceites. Las cremas específicas “anti estrías” no suelen hacer mucho.

¿Y para disimularlas? ¿Tenemos alguna opción?

El verano es la época en la que más se ven y suelen preocupar.

Las cremas autobronceadoras ayudan a disimularlas, aunque las estrías no se broncean. También te puedes poner maquillaje corporal del mismo tono de la piel, para que se vean menos. Hay líneas de maquillaje resistentes al agua.

En casos extremos, puedes usar algún modelo de bañador que las tape, tanto en los chicos como en las chicas.

¿Cómo se pueden tratar?

Suelen ser difíciles de tratar. Además, los tratamientos son invasivos y caros. Precisan una valoración cuidadosa por parte de un dermatólogo o un cirujano plástico. Lo mejor, prevenir.

El tratamiento es mejor no hacerlo durante la adolescencia. Continúas en crecimiento y, con hidratación podrían irse disimulando.

Fecha de publicación: 10-07-2013

Última fecha de actualización: 24-07-2018

Los posibles tratamientos son:

- *Láser*. Se considera el tratamiento más eficaz. El calor que da a las capas profundas de la piel hace que aumente su elasticidad. Puede mejorar y disimular las estrías con varias sesiones. No repara la lesión de la piel. Se pueden hacer 3-4 sesiones cada 15 días o cada mes. Pero hay que evitar los meses de verano, para prevenir las manchas por el sol.
- *Ácido retinoico* en crema. Es eficaz en las estrías iniciales, de color rojizo. En la mayor parte de los países se vende sólo con receta médica. No se puede usar en el embarazo y en los meses de sol. Mientras se da puede haber irritación e hinchazón de la piel. Hay que aplicarlo con precaución, a noches alternas (una sí y otra no), durante 6-12 meses.
- *Peeling mecánico o microdermoabrasión*. Es una máquina especial con cristales minúsculos, que levantan la piel a niveles profundos. Se suelen necesitar varias sesiones para mejorar.
- *Peeling químico*. Suelen usar ácido glicólico o ácido tricloroacético.
- *Ácidos alfa-hidroxidos (AHA)*. Se deben usar en crema a una concentración mayor al 8%.
- *Cirugía estética o abdominoplastia*. Debe ser valorada con mucho cuidado. Y reservarse para casos graves. Tiene los mismos riesgos que otra cirugía.

¿Cuándo debes consultar con el pediatra?

Si las estrías salen sin una causa justificada. En el embarazo, tras aumentar o descender rápidamente de peso o en la pubertad son normales. También debes consultar si buscas opciones de tratamiento.

Para saber más...

- [Estrías de distensión: ¿sirven para algo las cremas anti estrías?\(link is external\)](#). Blog *Dermapixel*, 14 de enero de 2015.