

# Cuidado básico del melasma

Protección, tolerancia y continuidad.

## Primero, saber qué mancha es

No toda mancha es melasma. Si no tienes una valoración, empieza por identificar el problema. Una lesión nueva, cambiante o que sangra requiere revisión médica antes de aplicar técnicas.

## La base de la mañana

Limpieza suave si la necesitas, hidratación y SPF 50+ de amplio espectro. En melasma interesa la protección frente a luz visible: considera un solar con óxidos de hierro y un tono que puedas aplicar bien.

## Cómo protegerte de verdad

Aplica generosamente siguiendo el etiquetado. Al aire libre, reaplica aproximadamente cada dos horas y después de sudar, bañarte o secarte. Añade sombrero y sombra. No mezcles el solar con crema para aclarar su tono.

## Dos ejemplos para comparar

Bioderma Photoderm M SPF 50+: opción con color dirigida a melasma.

Anthelios UVMune 400 Fluido SPF 50+ con color: alternativa fluida.

Comprueba tono, tolerancia y referencia. No asumimos equivalencia de protección frente a luz visible.

## La noche y los activos

Limpieza, tratamiento individualizado si está pautado e hidratación según necesidad. No uses hidroquinona o retinoides por tu cuenta ni copies pautas. Si estás embarazada o lo buscas, comunícalo antes de elegir activos.

## Entre sesiones

No busques descamación intensa como señal de éxito. Si aparece irritación, revisa el plan. Los procedimientos se seleccionan según el caso; el láser no es una solución universal ni garantiza que el melasma no vuelva.

## Azelaico: una opción a valorar

Actúa sobre procesos de producción de melanina, el pigmento de la piel. Puede formar parte del abordaje del melasma; la formulación y la tolerancia importan.

Ejemplo cosmético: The Ordinary Azelaic Acid Suspension 10%. No equivale a un tratamiento medicinal. Si irrita, hay que revisar su encaje.

## Retinoides: con un plan

Algunos retinoides se incorporan a tratamientos del melasma. No todos los derivados de vitamina A tienen la misma evidencia ni la misma potencia.

No copies combinaciones con tretinoína o hidroquinona. La irritación puede empeorar la pigmentación. Evita los retinoides durante el embarazo y si lo estás buscando.

## Tranexámico: tono desigual

Se estudia por su acción sobre señales que favorecen la pigmentación, incluida la respuesta a la radiación UV. El resultado depende de la fórmula y del caso.

Ejemplo tópico: The INKEY List Tranexamic Acid Serum 2%. No sustituye al solar. La vía oral es un tratamiento médico distinto, con contraindicaciones: no te automediques.

## Arbutina: apoyo cosmético

La alfa-arbutina se utiliza para ayudar a reducir la formación de pigmento y mejorar la apariencia del tono desigual. La evidencia del ingrediente no garantiza el mismo resultado en todas las fórmulas.

Ejemplo: Beauty of Joseon Glow Deep Serum, con arroz y alfa-arbutina. Es un apoyo cosmético; no sustituye al solar ni al plan de melasma.

## Tu rutina no necesita todos

Primero, un protector que puedas aplicar bien y una hidratación cómoda. Después, se elige el activo que encaje contigo.

No sumes azelaico, retinoide, tranexámico y arbutina para acelerar el resultado. Trae tus productos y decidimos qué mantener, qué sobra y qué necesita seguimiento.

## Tu siguiente paso

Trae tu protector y los nombres de tus productos. En LIAH revisamos cómo encajan en tu cuidado. Valoración inicial presencial gratuita, hasta 30 minutos. Consulta la opción online si vives lejos.  
672 948 489 · Jaraíz de la Vera

## Fuentes y alcance

Información educativa, no una pauta individual.

Referencias consultadas en septiembre de 2026. Pulsa para abrir.

[AAD · Autocuidados del melasma](#)

[AAD · Diagnóstico y tratamiento del melasma](#)

[Bioderma · Photoderm M SPF 50+](#)

[La Roche-Posay · UVMune 400 con color](#)

[The Ordinary · Azelaic Acid 10%](#)

[AAD · Acné y embarazo](#)

[The INKEY List · Tranexamic Acid Serum](#)

[Beauty of Joseon · Glow Deep Serum](#)

[DermNet · Ácido azelaico](#)

[Maeda · Tranexámico tópico y pigmentación](#)

[Boo · Arbutina como agente despigmentante](#)

Los productos citados son ejemplos, no recomendaciones universales.

La tolerancia, el diagnóstico y el contexto determinan la elección.