

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jan 17, 2022

Arrugas

Casi todo el mundo tiene arrugas a medida que envejece. No hay cura para las arrugas, pero si te molestan, existen tratamientos que pueden hacer que tu piel se vea y se sienta más suave.

Hemos analizado las mejores y más actualizadas investigaciones para producir esta información. Puede usarlo para ayudar a decidir qué tratamientos son adecuados para usted.

Qué son las arrugas?

Las arrugas son líneas o pliegues en la superficie de la piel. Son una parte natural del envejecimiento. Pero otras cosas también pueden afectar la apariencia de tu piel.

- La causa más común de las arrugas es simplemente el envejecimiento. A medida que envejece, su piel se vuelve más delgada, más frágil y menos elástica (elástica), por lo que tiende a arrugarse y arrugarse.
- Demasiada exposición a los rayos del sol también puede dañar el colágeno y la elastina, las partes de la piel que la mantienen suave, firme y elástica.
- Fumar también causa arrugas. Las toxinas del humo del cigarrillo impiden que la piel produzca tanto colágeno nuevo. El colágeno es una proteína que constituye una gran parte de la piel.

Cuáles son los síntomas?

Tener arrugas no es una enfermedad. Pero las arrugas pueden alterar la forma en que te ves y esto puede cambiar la forma en que te sientes contigo mismo.

Las arrugas suelen ser especialmente notables en la cara, especialmente en la frente, entre las cejas y alrededor de la boca. También puede tener líneas alrededor de la parte delantera del cuello y en las manos.

qué tratamientos funcionan?

Existen muchos tratamientos para las arrugas, que van desde cremas hasta inyecciones y estiramientos faciales. Muchas personas usan más de un tratamiento.

Arrugas

Siempre debe leer atentamente las etiquetas de cualquier tratamiento para detectar posibles efectos secundarios. También puede preguntarle a su médico sobre los efectos secundarios, especialmente si está pensando en algunos de los tratamientos más complicados.

Los tratamientos que te convengan dependerán de lo visibles que sean tus arrugas y de lo mucho que te molesten, así como de cosas como:

- Tu edad
- el tipo y la textura de tu piel
- el grosor de tu piel
- Lo dañada que ha quedado tu piel por el sol
- Lo que usted quiere de su tratamiento
- tu estilo de vida.

Es probable que los tratamientos funcionen mejor y durante más tiempo si:

- No fumes
- Evite exponer las áreas tratadas al sol en exceso
- use protector solar de factor de protección solar (SPF) alto en las áreas tratadas cuando esté expuesto al sol directo.

Tratamientos para las arrugas finas

Para las arrugas finas, o para las arrugas que solo son visibles con ciertas expresiones faciales (por ejemplo, "líneas de expresión" cuando sonríes), los tratamientos más comunes son las cremas con retinoides. Pero existen otros tratamientos, como los peelings químicos superficiales (leves).

Retinoides

Las investigaciones sugieren que las cremas que contienen retinoides funcionan mejor que otras cremas para prevenir y tratar las arrugas finas. Los retinoides actúan fomentando el reemplazo de la capa superior de la piel y ayudando a reparar el daño a la piel y los vasos sanguíneos pequeños.

Los retinoides pueden causar efectos secundarios en algunas personas, como irritación y aclaramiento de la piel o, a veces, oscurecimiento de la piel. Estos cambios de color son temporales.

Antioxidantes

Los antioxidantes incluyen el té verde y las vitaminas, y vienen en forma de cremas y, a veces, en tabletas. Están destinados a ayudar a prevenir los daños causados por el sol, el estrés y la contaminación del aire.

Peelings químicos superficiales

Los peelings químicos superficiales son cremas que contienen ácido. Actúan destruyendo la capa superior de la piel, revelando la piel más joven y menos dañada que hay debajo. Este

Arrugas

tratamiento es similar a los tratamientos que se usan para frotar (exfoliar) las células viejas de la piel.

Este tratamiento puede causar efectos secundarios en algunas personas, como piel seca o irritación de la piel.

Inyecciones de toxina botulínica (Botox)

Este tratamiento actúa afectando los nervios de la piel. Esto impide que algunos de los músculos debajo de la piel se muevan normalmente. Esto significa que las áreas tratadas de la piel no se arrugan tanto como de costumbre cuando la cara se mueve: por ejemplo, cuando sonríe, frunce el ceño o ríe. Un tratamiento de Botox dura unos seis meses. Si te has hecho un peeling químico, debes permitir que la piel se recupere por completo antes de usar Botox.

El Botox puede causar efectos secundarios, como dolor en el lugar de la inyección, hematomas, dolor de cabeza, debilidad muscular y pérdida a corto plazo de cierta sensibilidad en el lugar de la inyección.

Tratamientos para arrugas más profundas

Hay varios tratamientos que pueden ayudar con las arrugas más profundas.

Peelings químicos de espesor medio a profundo

Estas son versiones más fuertes de los peelings químicos que se usan para las arrugas finas. Eliminan más piel que los peelings químicos superficiales. Pueden causar efectos secundarios, como herpes labial, cambios en el color de la piel (que suelen ser temporales) y cicatrices.

Rellenos

Los rellenos son sustancias que se pueden inyectar debajo de la piel para rellenar las arrugas y hacer que la piel se vea más suave. Hay muchos tipos diferentes y varían en cuanto a la duración de sus efectos.

Algunos ejemplos de rellenos son el colágeno, el ácido hialurónico o la propia grasa. Cada uno tiene diferentes ventajas y desventajas. Por ejemplo, algunas sustancias pueden conllevar un riesgo de reacción alérgica. El uso de grasa significa que primero se debe extraer su propia grasa.

Tratamientos para arrugas muy profundas

Si tienes arrugas muy profundas existen tratamientos que pueden ayudar a mejorar la textura y el aspecto de la piel. Pero debes pensarlo detenidamente antes de someterte a cualquiera de estos tratamientos.

Necesitará anestesia local para muchos de estos tratamientos. También se necesitan varios días o incluso semanas para recuperarse de algunos de ellos.

dermoabrasión

Arrugas

Este tratamiento consiste en que un terapeuta raspe o lije varias capas de piel con una herramienta manual llamada dermoabrader, lo que permite que la piel fresca ocupe su lugar. La piel tarda entre 7 y 10 días en curarse. Si recibe el tratamiento, se le administrará un anestésico local y otro analgésico llamado bloqueo nervioso.

La dermoabrasión puede tener efectos secundarios, como cicatrices e infecciones de la piel.

Microdermoabrasión

Este tratamiento es similar a la dermoabrasión, pero consiste en soplar pequeños cristales u otras sustancias abrasivas en la cara para eliminar la piel vieja y dañada.

fototermólisis fraccional

Este es un tipo de terapia láser que solo se dirige a la piel dañada. Es un tratamiento bastante nuevo, que posiblemente tenga menos efectos secundarios que otros tratamientos similares.

Ablación láser

Este tratamiento utiliza la terapia con láser para eliminar varias capas de la piel.

Al igual que con otros tratamientos que eliminan capas de piel, su piel necesitará tiempo para recuperarse después de la ablación con láser.

Injerto de grasa autóloga

Con este tratamiento, un terapeuta elimina la grasa de otras partes del cuerpo, generalmente los muslos, el vientre o los glúteos, y la inyecta debajo de las áreas de piel arrugada de la cara para que se vea más suave y menos arrugada. Este tratamiento suele ser el preferido por las personas mayores que pierden peso a medida que envejecen. Esta pérdida de peso puede hacer que la piel de la cara se vea hundida o arrugada en algunos lugares. La diferencia entre esto y el uso de rellenos es que esta técnica solo utiliza su propia grasa corporal, no ninguna otra sustancia.

Ritidectomía (estiramiento facial)

Este es otro tratamiento que puede ser adecuado para personas mayores, ya que la piel tiende a cederse a medida que envejecemos. Esta operación tensa y levanta la piel de la cara que se ha caído. Pero no es un tratamiento para las arrugas ni para la textura de la piel.

Los resultados de los estiramientos faciales pueden durar más que muchos otros tratamientos. Pero un estiramiento facial es una cirugía y, como todas las operaciones, conlleva riesgos, incluidas infecciones. Los efectos secundarios de los estiramientos faciales pueden incluir cicatrices, hematomas, pérdida de cabello y daño a los nervios.

Hay algo que pueda hacer para prevenir las arrugas?

No existe una forma científicamente probada de prevenir las arrugas. Pero hay algunas cosas que puedes probar.

Arrugas

- **Los protectores solares** de factor alto ayudan a proteger la piel del sol, por lo que es posible que ayuden a prevenir las arrugas.
- **Evitar el exceso de sol.** Es importante para tu salud tomar un poco de sol. Pero el exceso de sol puede desempeñar un papel en la causa del cáncer de piel, no solo de las arrugas. Por lo tanto, tiene sentido ser sensato con el sol y evitar quemarse. Eso significa usar protectores solares, cubrirse, usar un sombrero y mantenerse alejado de la luz solar intensa. Algunos tratamientos para las arrugas deben usarse junto con evitar el sol.
- **Dejar de fumar.** Fumar acelera el envejecimiento de la piel. Por lo tanto, es importante dejar de fumar.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

