

## 7 HECHOS SOBRE LAS ESTRÍAS

Aunque muchas personas las tienen, no es algo que la gente suele exhibir con orgullo. Algunas mujeres se refieren en inglés a ese patrón como *tiger stripes* ("rayas de tigre").



Las estrías son marcas o líneas visibles en la piel, **normalmente largas y finas**, que ocurren cuando ésta se estira rápidamente, como durante un aumento rápido de peso, que hace que las fibras elásticas se rompan.

"Se trata de **una ruptura de colágeno que es visible** en la superficie de la piel",

describió la doctora Sweta Rai, de la Asociación Británica de Dermatólogos. Inicialmente suelen ser **rojas o moradas**, pero con el tiempo suelen atenuarse hacia un **tono blanco-plateado**.

Aquí te cuento siete aspectos de las estrías que tal vez desconoces.

### 1. LOS HOMBRES TAMBIÉN LAS TIENEN

Aunque las estrías suelen afectar sobre todo a las mujeres, **los hombres también pueden desarrollarlas**. Algunas veces, particularmente en el caso de los adolescentes, las estrías salen en la espalda, cubriendo la columna vertebral en líneas horizontales.

Entre quienes practican culturismo suelen aparecer en los hombros.

### 2. PUEDEN SALIR EN CUALQUIER LUGAR, INCLUSO EN LA CARA

Las estrías pueden aparecer en cualquier lugar del cuerpo donde se haya estirado la piel, pero son más frecuentes en las zonas que suelen almacenar grasa, como el abdomen, el pecho, la parte alta de los brazos, las nalgas y los muslos.

Hay un tipo específico de estrías que están causadas por el **Síndrome de Cushing**, una enfermedad rara debida a un nivel elevado en la sangre de una hormona llamada cortisol. En este caso las marcas suelen ser más anchas y más grandes, y pueden aparecer en la cara.

### 3. NO SÓLO SALEN CON EL EMBARAZO

Las estrías aparecen cuando la piel se estira **mucho en poco tiempo**, así que pueden salir en la adolescencia durante brotes rápidos de crecimiento, así como también durante un aumento rápido de peso y, por supuesto, durante el ya mencionado embarazo.

### 4. PERO NO SALEN CON TODOS LOS EMBARAZOS

La probabilidad de que a una mujer embarazada le salgan estrías depende en cierta medida de factores genéticos, pero también de cuánto crezca su barriga.

No son una consecuencia inevitable del embarazo, pero sí son **muy comunes**: afectan a un **90%** de las mujeres embarazadas.

Las madres que tienen un **embarazo múltiple** tienen más probabilidades de que aparezcan.

## 5. NO HAY EVIDENCIAS DE QUE SE PUEDAN PREVENIR



Aunque hay muchísimos productos en el mercado que aseguran que pueden prevenir la aparición de estrías, hay muy poca evidencia científica sobre su eficacia.

Las cremas hidratantes no pueden prevenir la ruptura del colágeno, así que no pueden impedir la aparición de estrías. Pero pueden hacer que la piel se vea y se sienta más lisa y suave.

Evitar lo que en inglés se conoce como *yo-yo dieting*, es decir, los

ciclos de rápido aumento y pérdida de peso pueden ayudar a que no aparezcan.

## 6. ALGUNAS DESAPARECEN Y OTRAS SE PUEDEN TRATAR

Con el tiempo la mayoría de las estrías tienden a atenuarse y algunas desaparecen totalmente. Pero ese proceso suele tomar más de un año. Es poco probable que las cremas, lociones y geles que hay en el mercado logren que las estrías se atenúen más de lo que naturalmente lo harían con el tiempo.

Si las estrías son un problema, hay algunos tratamientos dermatológicos disponibles, tampoco hay mucha evidencia de que los tratamientos funcionen.

La terapia con láser no puede eliminar completamente las estrías, pero puede ayudar a atenuarlas y hacer que se noten menos. Los tratamientos con láser varían según la madurez de la estría y el tipo de piel.

También hay personas que se someten a operaciones de cirugía estética para reducir las estrías.

## 7. PUEDEN TENER UN GRAN IMPACTO EMOCIONAL

Algunos expertos recomiendan no trivializar este tipo de condiciones dermatológicas ya que para algunas personas las estrías pueden tener un impacto psicológico o emocional duradero.

Hay quienes pueden sentirse acomplejadas, socialmente aisladas, desarrollar una baja autoestima y otros problemas relacionados con la imagen corporal a causa de estas marcas en la piel.

Algunas pueden sentirse particularmente vulnerables en situaciones sociales en las que se ven las estrías, como en la piscina o la playa o al inicio de una nueva relación íntima.