

# La voz del experto

Félix Díaz Caparrós

Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Otorrinolaringología. Miembro de la Sociedad Española de Medicina Estética. N.º de colegiado 300/4992 - RES: 40000536.



## Dr. Félix Díaz Caparrós

Cada vez hay más personas que se someten a tratamientos para 'quitarse las ojeras'. Cremas, inyecciones, láser, rodajas de pepino, ungüentos de yogur o antifaces fríos son algunos métodos más habituales para reducirlas.

Las ojeras pueden dar aspecto de estar enfadado o enfermo, e incluso hay personas obsesionadas con su aspecto. Otras las aprecian como un rasgo estético distintivo.

En general, se considera que reflejan la fatiga por haber dormido poco, o al menos eso refleja la creencia popular.

Tener ojeras es, sobre todo, una cuestión de genética. Aparte de la fatiga, hábitos como dormir demasiado, dormir boca abajo o llevar una vida poco saludable, las acentúan. Las ojeras surgen por la disposición anatómica del seno venoso. Son un rasgo natural que aparece porque en la zona infraorbitaria, bajo el párpado inferior, la piel es cinco veces más fina que la del resto del cuerpo y allí se acumula sangre venosa poco oxigenada, de ahí el color azulado. Así, por la transparencia de esta zona, se ve la piel más oscura.

Y aunque 'con eso se nace', hay hábitos que pueden acentuar la notoriedad de este rasgo. El principal es el cansancio: incrementa las ojeras porque el organismo está sometido a una fatiga que hace que los sistemas periféricos de circulación hagan peor el intercambio gaseoso. Como resultado, la sangre azulada y poco oxigenada se acumula en una zona que ya de por sí es difícil de drenar.

Hay gente que duerme mucho y tiene más ojeras porque durante las horas de sueño se activan menos los músculos orbiculares de los párpados, y así no se estimula el drenaje.

Las ojeras son un termómetro de la salud: todos los malos hábitos que afectan al estado general acentúan las ojeras. Entre estos, dormir poco, llevar una mala alimentación, fumar y beber alcohol, junto con problemas renales de eliminación de líquidos y déficits de vitaminas, oscurecerán la mirada.

Por eso, cuando las personas se resfrían o sufren sinusitis, el sistema de drenaje que conecta la nariz con las ojeras funciona

# Dormir boca abajo provoca que se acentúen las ojeras

Los malos hábitos, el cansancio, los resfriados y la sinusitis las pueden realzar



Al dormir boca abajo se acentúan las ojeras porque el líquido tiende a acumularse bajo el párpado inferior donde la piel es más fina y transparente (FOTO CEDIDA).



Hay tratamientos médicos específicos para reducir las ojeras (S21).

aún peor, y este rasgo se acentúa aún más.

Además, hechos tan cotidianos como la postura en la cama también tienen su influencia.

Si dormimos boca abajo tendremos más ojeras, ya que el líquido tiende a acumularse y la zona se oscurece.

Asimismo, frotarse los ojos con fuerza desgasta y lesiona la piel, y por eso tampoco es recomendable.

## Envejecimiento

Aparte de la acumulación de sangre venosa azulada, hay más factores que promueven la aparición de ojeras. Con el tiempo, a medida que se va avanzando en edad, la piel sufre elastosis (piel más fina y menos flexible) e hiperpigmentación (acumulación de más melanina y oscurecimiento). Por eso, la ojera pasa de ser morada a marrón.

El color de la piel o la dispo-

sición del seno venoso también influirán en lo marcada que estará la ojera. Además, las personas más morenas tendrán ojeras más marrones y en algunas personas aparecerán surcos (ojeras hundidas) o incluso bolsas.

## Formas de eliminar las ojeras

Aparte de abandonar los hábitos poco saludables (beber alcohol, fumar, dormir poco), todos los tratamientos intentan favorecer la circulación en la zona, fomentar el crecimiento y actividad de la piel, o bien contrarrestar la pigmentación natural.

© **Casero.** Se pueden usar remedios domésticos para aplicar fío y una presión ligera en la zona. Los antifaces para ojeras, las rodajas de pepino o los masajes suaves con cremas que estimulen la circulación son algunas formas de hacerlo. Las cremas específicas que incrementen la formación del colágeno y elastina pueden contribuir a engrosar la piel y, por tanto, a disimular la ojera.

© **Médico (invasividad media).** La mesoterapia, que consiste en

la inyección de principios activos para estimular la circulación, también contribuye a engrosar la piel. Otra opción es la inyección (con cánula) de ácido hialurónico específico para ojeras. Disimula la oscuridad al aumentar el grosor de la piel y se consigue un efecto inmediato.

© **Médico (invasividad alta).** Se aplica para eliminar la pigmentación en esa zona, en ojeras marrones no producidas por la acumulación de sangre venosa. Se utiliza un rayo láser de erbio fraccionado. Genera una leve 'quemadura', elimina los pigmentos y favorece la aparición de colágeno. Requiere hacer varias curas después.



**CLINICADIAZCAPARROS**  
Otorrinolaringología - Foniatría -  
Medicina Estética  
C/ San Agustín 6, 4º C  
Cartagena  
Tno. 968 52 77 61  
correo@clinicadiazcaparros.es  
www.clinicadiazcaparros.es

