

Consejos y tratamientos para evitar y combatir los problemas estéticos durante el embarazo

Cada vez es mayor el número de mujeres que acuden a centros médicos para paliar los cambios estéticos no deseados que les produce el embarazo

Y por ello los centros médicos y estéticos se han implicado creando paquetes especiales para sus necesidades. Con las técnicas actuales es posible corregir y prevenir muchas de esas alteraciones, siguiendo algunos sencillos consejos y tratamientos de estética.

Clínica Sveltia ha confeccionado un programa integral especialmente dirigido a las mujeres embarazadas. Son tratamientos que mejoran la hidratación; la prevención de manchas y estrías en senos, abdomen, caderas, y muslos; masajes circulatorios en piernas y presoterapia para mejorar el retorno venoso y linfático.



Los cambios durante el embarazo responden sobre todo a variaciones hormonales de la piel, uñas y pelo y de los sistemas circulatorio y linfático. Conociendo el origen de cada uno es posible evitarlos.

Los más conocidos son las estrías y las varices.

Del 50 al 90% de las mujeres embarazadas desarrollan **estrías** que son resultado de la rotura de las fibras elásticas de la piel debido al aumento de volumen del cuerpo. La piel es muy elástica y puede tolerar el estiramiento aunque éste sea muy grande y en un periodo corto de tiempo. Pero tiene un límite y cuando se alcanza, las capas profundas de la piel se rompen apareciendo las estrías. Al principio las estrías son de color rosáceo, luego rojizo y finalmente blancas.

Consejo: la hidratación es fundamental para la prevención de las estrías, existen en el mercado cremas específicas que deben aplicarse regularmente y de forma correcta para que sean efectivas. También es recomendable realizar tratamientos de hidratación.

Las **varices** aparecen juntamente con arañas vasculares e hinchazón de piernas y tobillos -edemas- acompañadas por la sensación de pesadez.

Consejo: son imprescindibles los masajes para mejorar la circulación sanguínea y muy recomendable la *Presoterapia*, terapia aplicada mediante un sistema de compresión diseñada para aumentar el flujo venoso y linfático.

Los más visibles son los que se producen en la piel como...

- El **melasma** y las **manchas faciales** que se observan en más del 50% de las embarazadas. Las manchas aparecen en la segunda mitad del embarazo y normalmente no desaparecen hasta los 6 o 18 meses después del parto.
- La **hiperpigmentación** en las areolas mamarias, axilas, región genital, cara interna de los muslos y línea mediana abdominal. El fenómeno habitualmente desaparece pasadas las primeras semanas o meses tras dar a luz.
- Y la aparición en las manos de **angiomas estelares** y **telangiectásias** y enrojecimiento de las palmas (**eritemas palmares**).

Consejo: las manchas pueden evitarse con la aplicación de cremas de elevada protección solar. Los cambios de color pueden eliminarse con un tratamiento despigmentante, que dura aproximadamente un año y que consiste en desinhibir las enzimas responsables de la pigmentación. En ningún caso debe aplicarse un tratamiento con láser ya que podría provocar una hiperpigmentación.

Y los más comunes son de origen hormonal: **fragilidad en las uñas, crecimiento del cabello** y **aumento de la pilosidad**, que suelen hacerse patentes a partir de la sexta semana del embarazo.

Consejo: existen tratamientos estéticos específicos para las uñas quebradizas, así como tratamientos capilares y sistemas de depilación láser (este último debe realizarse antes o después del embarazo).

Hay que destacar además dos cuidados que pueden evitar problemas futuros: la **ptosis** (caída del pecho) que se puede evitar utilizando un sujetador adecuado durante todo el embarazo además de la aplicación diaria de cremas hidratantes; y el **cuidado bucodental** orientado a prevenir la aparición de infecciones y caries, más frecuentes en esta etapa de la mujer.

Es especialmente importante escoger el tratamiento médico-estético que mejor se adapte a las necesidades de cada mujer y los programas específicos para embarazadas.

Como también es importante conocer que hay tratamientos médico-estéticos contraindicados puesto que pueden afectar al embarazo como las técnicas de balneario, de gimnasia estática y de radiaciones aplicadas en el abdomen, la aplicación de aceites esenciales puros y de ultrasonidos.

*Para ampliar información o contactar con el equipo médico
prensa@clnicasveltia.es*