



Conoce las **alteraciones estéticas** que se producen en **el cuerpo** durante la etapa de **gestación** y qué **cuidados** deben realizarse las **embarazadas** para tratarlos.

EMBARAZO Y ESTÉTICA

durante el embarazo el cuerpo femenino sufrirá una serie de alteraciones que son debidas a los cambios hormonales que

conlleva este estado fisiológico, y que desaparecerán tras el parto semanas después. Sus repercusiones físicas se localizan a nivel cutáneo y en el sistema circulatorio y linfático, fundamentalmente. La realización de tratamientos estéticos así como el asesoramiento profesional durante esta etapa de gestación, tendrán una gran influencia y repercusión para conseguir una rápida recuperación de su estado inicial, siendo aconsejable comenzar dichos cuidados desde el principio de la gestación. A continuación, conoceremos las alteraciones estéticas que se producen durante el embarazo en la piel y sus anejos.

Cambios de la pigmentación de la piel

En la gestación se produce una intensificación en la hiperpigmentación de la piel, principalmente en aquellas áreas que de manera natural ya lo son, como por ejemplo, las areolas o el periné, y también se aprecia el oscurecimiento de la línea alba del abdomen. También es común la aparición del melasma, es decir, manchas de color marrón localizadas en la zona de los pómulos, la nariz, la frente y los labios, que desaparecen progresivamente después del parto y que la profesional de la estética asesorará para su prevención mediante la aplicación de protección solar elevada y reiterada durante el día, junto a una cosmética hidratante y exfoliante, en todas las zonas que estén más expuestas al sol, como por ejemplo, el rostro y el escote. En el supuesto de que dichas pigmentaciones persistan tras el parto, entonces será conveniente la realización de tratamientos estéticos y medico-estéticos específicos.

Alteraciones en las uñas y el pelo

Las uñas pueden volverse frágiles y quebradizas hacia el último trimestre del embarazo. Para ello, es conveniente realizar tratamientos de hidratación de manos y utilizar cosméticos especiales indicados para favorecer su fortalecimiento.

Otro cambio notable se produce en el pelo, ya que su crecimiento es más rápido y abundante durante el embarazo y, en cambio, se puede producir una caída del mismo en el postparto, que será recuperable de nuevo al cabo de unos meses. También aumenta la pilosidad en las aureolas, el labio superior y el mentón, especialmente en mujeres con un sistema piloso ya desarrollado antes del embarazo, y que desaparecerá también en los meses de postparto. Ante este caso, se recurre a la depilación con ceras o pinzas, ya que durante el embarazo no se prescribe la fotodepilación por estar contraindicada.

Cambios en la actividad glandular

Durante el primer trimestre, se produce un aumento de la sudoración y la actividad de las glándulas sebáceas, con alguna lesión acnéica. En este caso, el tratamiento estético se basará en tres aspectos fundamentales: la limpieza y desinfección, la evacuación del sebo retenido y la normalización de la secreción sebácea. A nivel de las aureolas mamarias, aumentan de tamaño las prominencias denominadas tubérculos de Montgomery.

Estrías

Surgen a partir del quinto mes de embarazo en una probabilidad muy alta y más especialmente en ▶

mujeres obesas. Se apreciarán en el caso en donde el tejido conjuntivo sea más propenso a romperse, de ahí que no aparezcan en algunas mujeres. Se localizan preferentemente en el abdomen, las caderas y las mamas, en éstas últimas en los laterales durante la lactancia. La causa de su aparición es el aumento en la tensión del tejido conjuntivo al incrementarse el volumen corporal durante el embarazo, y son debidas a la descarga de corticoides en la corteza suprarrenal.

Las estrías son unas líneas irregulares de color rojizo, si son recientes, y de color blanco, si ya llevan tiempo instauradas. El tejido conjuntivo se presenta con una fibrosis excesiva en forma de cordones, que son el resultado de la ruptura y la mala calidad de las fibras que existían anteriormente, originando como consecuencia unas cicatrices que denominamos estrías y que nunca desaparecen, tan sólo se harán menos visibles.

El objetivo para tratarlas será proporcionar hidratación a la epidermis y reforzar la elasticidad de la dermis. Para ello se utilizarán cosméticos hidratantes y regeneradores, cuya lista es muy extensa: aceite de rosa mosqueta, de borraja o jojoba, ácido hialurónico, colágeno, elastina, vitaminas A, E y C, factores de crecimiento, células frescas, aloe, silicio orgánico, extracto de cola de caballo, de centella asiática, de hiedra y de equinácea, etc., en diferentes formas cosméticas como en crema, gel o aceite, entre otros.

Esta cosmética se recomendará para uso diario domiciliario, dos veces al día preferiblemente, y con un tratamiento hidratante corporal en



cabina, donde se insistirá su aplicación en las mamas, el abdomen, las caderas y la zona sacra. Es conveniente continuar con dicha cosmética específica durante el postparto para asegurarnos la recuperación de la piel.

La exfoliación previa de la zona mediante AHA, proporciona una doble finalidad, la eliminación de células muertas y la hidratación a la piel. También se pueden recomendar los peelings físicos a base de huesos de frutos, microesferas, etc., cuya utilización puede seguirse semanalmente en casa por la clienta en su ducha. El tratamiento en cabina suele completarse con mascarillas a base de algas, fangos, limos, etc., con efecto trófico e hidratante a la vez. Este tratamiento de hidratación se realiza sin ningún tipo de equipos, tan sólo la cosmética y las manos del profesional serán suficientes, puesto

que el abdomen y los senos presentan contraindicaciones a determinadas técnicas, por lo que siempre es mejor esperar a finalizar la lactancia, si fuera el caso.

Si la clienta hace su seguimiento adecuado en casa, se le puede aconsejar el tratamiento de hidratación corporal en cabina una vez al mes, más o menos, durante el transcurso de su embarazo. Igualmente, se deberá tener cuidado con la utilización de determinados aceites esenciales u otros activos que están contraindicados durante el embarazo y que las firmas cosméticas deben advertir en su caso.

La circulación sanguínea

Las modificaciones vasculares son otra de las manifestaciones que se observarán en el cuerpo de una mujer embarazada, con carácter más acusado hacia el final de su



embarazo, cuando se produce un aumento en el volumen sanguíneo que afecta especialmente a la circulación de retorno y al sistema linfático. La compresión del útero sobre la circulación a nivel inguinal, provoca las manifestaciones de la pesadez de las piernas por la estasis

venosa y los edemas linfáticos localizados en los tobillos. Aparecen las varicosidades en las piernas, en el muslo y en el hueso poplíteo.

Para cuidar la circulación sanguínea y linfática en cabina, la mejor técnica es el masaje circulatorio

en las piernas y el drenaje linfático manual para tratar los posibles edemas. En dicha sesión se puede utilizar la presoterapia en las piernas o cosméticos con efecto hipotérmico a base de castaño de indias, rusco, vid roja, etc., que disminuyen la temperatura local superficial y fortalecen las paredes vasculares. Se recomienda realizar un seguimiento domiciliario.

Como consejos saludables y beneficiosos para la circulación, se puede recomendar a la futura mamá que descansa con las piernas elevadas con unas almohadas y con el hueso poplíteo protegido, a una altura de unos 35 grados, aproximadamente. Las duchas en las piernas a temperatura indiferente, o bien alternada con agua fría para finalizar, así como la utilización de pantys de descanso, son muy recomendables para favorecer la circulación.

Para mejorar el estado anímico y la ansiedad y aliviar el dolor de espalda producido por el peso del abdomen, es muy favorable la realización de un masaje descontracturante y relajante de la espalda o la zona cervico-dorsal, ya que con él se estimula la producción de endorfinas y se disminuyen las hormonas del estrés. Posteriormente al parto, se le informará a la clienta de los tratamientos convenientes para su recuperación, especialmente en lo concerniente a las estrías, el cuidado vascular, la adiposidad, la celulitis y la reafirmación de la piel. ■



PILAR M. CORRECHER
Técnico especialista en estética y fisioterapeuta.
www.pmcorrecher.com