

CUIDADOS ESTÉTICOS PARA EL PECHO Y EL ESCOTE

Para una mujer, el cuidado de los senos y del escote es tan importante como la dedicación a los tratamientos cutáneos del rostro. Alzar la belleza de esta zona cobra más importancia en esta época del año, cuando las novias quieren lucir escotes perfectos con sus vestidos, en el gran día de su boda.



PILAR M. CORRECHER

Fisioterapeuta, Especialista en Fisioterapia Termal y Balneoterapia.

Técnico Especialista en Estética.

www.pmcorrecher.com

ado que los senos tienen una estrecha relación con determinadas secreciones hormonales que influyen en su desarrollo, forma y funcionamiento, su apariencia física está sometida a las distintas fases de la vida de la mujer: infancia, pubertad, madurez, embarazo, postparto y menopausia. Es por ello que los cuidados estéticos se deberían comenzar desde la pubertad para conseguir un mantenimiento óptimo a largo plazo.

En general, podemos decir que las necesidades cutáneas de esta zona corporal van orientadas hacia la hidratación y protección solar de la piel, así como, a la prevención de la ptosis o flacidez. La piel es muy fina en toda esta zona y, puesto que el escote es la parte más expuesta a los agentes externos como el sol, tiende con facilidad hacia la deshidratación, manchas pigmentarias y textura rugosa de la piel. Por otra parte, para prevenir la ptosis de los senos es conveniente conocer las principales causas que lo provocan, para poder actuar dentro de las posibilidades estéticas. Se pueden sintetizar en las siguientes causas:

- Relajamiento de la envoltura cutánea tras la hipertrofia temporal durante el embarazo, la obesidad o la edad.
- Diminución del volumen de la glándula por la edad o trastornos hormonales.
- Reducción del tejido adiposo y conjuntivo.
- Relajación de la musculatura superficial.



“ Los cuidados estéticos de la zona del pecho y escote no deben faltar en un programa de belleza especial de novias junto con el resto de tratamientos específicos para el gran día. ”

Como hemos visto anteriormente, la base fundamental de los tratamientos estéticos irán orientados hacia la piel y los músculos, en especial los pectorales, el cuello y erectores de espalda que son los únicos soportes. Si los músculos dorsales están tonificados y la postura de la mujer es erguida existirá menor riesgo de la caída del seno.

Tratamiento estético

Los cuidados estéticos de esta zona corporal no deben faltar en

un programa de belleza especial de novias, junto con el resto de tratamientos específicos para este evento tan especial. No obstante, las pautas que se detallan a continuación deben seguir formando parte de los cuidados estéticos habituales de la mujer.

Para la elaboración de un protocolo de mantenimiento y mejora de las condiciones estéticas del pecho y del escote, debemos recurrir a sustancias con activos hidratantes / nutritivos y regeneradores / reafirmantes, ▶



efectos muy tonificantes de manera general.

Dentro de una estética más decorativa, existen en el mercado fondos de maquillaje de cuerpo en diferentes tonos, para realizar un maquillaje de la zona y darle un tono uniforme, matizando la zona con polvos traslúcidos o si se desea, con brillos (si el escote es importante en el vestuario de la novia). Si es necesario, también se puede recurrir a la depilación de la areola mediante los diferentes métodos actuales o como parte de un tratamiento independiente.

Asesoramiento sobre los cuidados necesarios para optimizar los resultados

De manera general, con un matiz cotidiano y no sólo puntual para el programa de belleza de las novias, se detallan los cuidados que garantizarán unos mejores resultados después del tratamiento estético de senos y escote:

- Se recomendará el uso diario de un producto reafirmante para cuello y senos.
- Ejercicio físico de la musculatura de cuello, pectoral y erectores de espalda.
- Uso del sujetador apropiado.

- Duchas frecuentes con agua fría a presión moderada.
- Protección solar para el escote, especialmente en temporadas como la primavera y el verano.

Seguir todos estos cuidados de forma habitual supondrá una garantía de buenas condiciones estéticas en el escote y los senos. ■

Si quieres conocer más detalles sobre cómo reafirmar los senos, escanea este código.



cuya finalidad será la mejora de la elasticidad y tonicidad de la piel.

En la fase de preparación de la piel es muy interesante realizar como preámbulo una exfoliación cosmética a base de sales, frutas, u otros principios activos, insistiendo especialmente en la zona del escote, y reforzar su acción mediante cepillos u otros equipos encaminados hacia la renovación cutánea. De esta manera, obtenemos una textura suave y uniforme del conjunto de la piel. Posteriormente y para garantizar una limpieza exhaustiva del producto utilizado, además de aportar unas propiedades hidratantes y reafirmantes, realizaríamos una pulverización fría con extractos o infusiones de plantas.

En el caso de la aplicación de equipos de electroestética, los más

empleados actualmente son la radiofrecuencia y la gimnasia pasiva isotónica para actuar sobre el tejido conjuntivo y músculos, respectivamente. La tonificación muscular se insistirá sobre los pectorales, no olvidando espalda y cuello, si fuera necesario. En cualquier caso, se deben observar previamente las contraindicaciones en la utilización de estas técnicas para esta zona especial del cuerpo.

El masaje reafirmante con manobras rápidas y estimulantes nos permitirá activar la circulación sanguínea-linfática y potenciar los efectos del cosmético sobre la piel y los músculos, abarcando también a la zona cervico-dorsal proporcionando un efecto relajante adicional.

La aplicación de mascarillas que contienen algas y/o fangos con efecto hidratante o bien, con otras

formas cosméticas cuya finalidad es igualmente hidratar / reafirmar, son el punto final en un protocolo de cabina, junto con el cosmético de tratamiento en forma de emulsión o gel que suele ser de absorción rápida, ideal para vestirse a continuación.

Si se desea incorporar alguna técnica hidrotermal, podemos recomendar también la sauna o el baño de vapor para comenzar el protocolo, pues suponen una limpieza general a nivel de la piel y del organismo, que beneficia en todos los procesos siguientes que ya hemos enumerado. En cuanto a las técnicas de hidroterapia, las duchas a temperatura fría o alternantes son las más indicadas y accesibles en casa. Igualmente las bañeras de hidromasaje, con o sin aditivos cosméticos, y a temperatura indiferente, nos ofrecen unos