

TRATAMIENTOS PARA COMBATIR ESTRÍAS Y CUIDAR LAS PIERNAS

PILAR M. CORRECHER
Técnico especialista en estética
Fisioterapeuta
www.pmcorrecher.com

Muchos de los cambios que vive el cuerpo de la mujer cuando está embarazada se focalizan a nivel cutáneo y en el sistema circulatorio y linfático. El asesoramiento de la profesional de estética se convierte en imprescindible en este momento y por eso es necesario tener amplios conocimientos de estas transformaciones.

consigan unos rápidos y óptimos resultados para la recuperación de su estado inicial.

Las alteraciones más comunes

Citamos a continuación un breve repaso de las alteraciones durante el embarazo y que se producen en la piel y sus anejos:

■ Cambios de la pigmentación de la piel:

– Se intensifica la hiperpigmentación en áreas que de manera natural ya lo son, como por

ejemplo, las areolas, el periné y también, el oscurecimiento de la línea alba del abdomen.

– Aparece el melasma, manchas de color marrón localizadas en la zona de pómulos, labios, nariz y frente, que desaparecen progresivamente después del parto y que la profesional de estética debe asesorar para su prevención mediante la aplicación de protección solar elevada y reiterada durante el día, junto a una cosmética hidratante y exfoliante.

■ Cambios en las uñas y pelo:

– Tanto las uñas como el pelo, pueden hacerse frágiles y quebradizas en el último trimestre del embarazo. Para ello es conveniente los tratamientos de hidratación de manos y los cuidados específicos para el fortalecimiento de las uñas.

– El crecimiento del cabello es más rápido y abundante durante el embarazo y en cambio, en el postparto se puede producir una caída del mismo que será recuperable al cabo de unos meses.

– Aumenta la pilosidad en las areolas, labio superior y mentón (especialmente en mujeres con un sistema piloso ya desarrollado anteriormente), pero que desaparece en los meses de postparto.

■ Cambios en la actividad glandular:

– Aumenta la sudoración y la actividad de las glándulas sebáceas con alguna lesión acnéica.

– Aumentan de tamaño las prominencias denominadas tubérculos de Morgagni en las areolas mamarias.

■ Estrías:

– Surgen a partir del quinto mes de embarazo en una probabilidad muy alta y más especialmente en mujeres obesas. Se aprecian en el caso en donde el tejido conjuntivo es más propenso a romperse (de ahí que no aparezcan en algunas mujeres).

– Se localizan preferentemente en el abdomen, caderas y mamas (en éstas últimas, en los laterales, durante la lactancia).

– Su causa es el aumento en la tensión del tejido conjuntivo, al aumentar el volumen corporal, y por la descarga de corticoides en la corteza suprarrenal.

– Se trata de 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 son las denominadas estrías y que nunca desaparecen, tan sólo se hacen menos visibles.

Cómo tratar las piernas y estrías

Las modificaciones vasculares son otra de las manifestaciones que se observan en el cuerpo de una mujer embarazada, de manera más acusada hacia el final de su estado. 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 pesadez de las piernas por la estasis venosa y los edemas linfáticos en los tobillos. Aparecen también las varicosidades en las piernas, en forma de telangiectasias y de filamentos de escoba, concretamente en el muslo y en el hueco poplíteo.

El planteamiento estético para la prevención de la aparición de las estrías y el cuidado de la circulación sanguínea y linfática debe comenzar desde el principio de la gestación, para obtener unos resultados óptimos. El objetivo es hidratar la epidermis y reforzar la elasticidad de la dermis en el primer caso. Para ello se deben

utilizar cosméticos hidratantes y regeneradores, cuya lista es muy extensa y efectiva: desde aceite de rosa mosqueta, de borraja, jojoba, ácido hialurónico, colágeno, vitaminas A, E, C, factores de crecimiento, células frescas, hasta aloe, silicio orgánico, etc., en distintas formas cosméticas como en crema, gel, aceite, etc. Esta cosmética se recomienda para uso diario domiciliario (por ejemplo, dos veces al día) y también en cabina mediante un tratamiento hidratante corporal, en donde se debe insistir en mamas, abdomen, caderas y zona sacra.

Por otra parte, una exfoliación previa de la zona mediante AHA (alfahidroxiácidos) proporcionará doble finalidad, eliminando células muertas e hidratando la piel. Si se prefiere se puede recurrir también a los peelings físicos a base de huesos de frutos, microesferas, etc., cuya utilización puede seguirse semanalmente en casa por la cliente, en su ducha, reforzando su acción con un guante de crin.

El tratamiento en cabina suele completarse con mascarillas a base de algas, fangos, limos, etc., con acciones tróficas e hidratantes a la vez, que pueden tener un efecto oclusivo si se cubren con un plástico especial y son tapadas con una toalla o manta de algodón durante 20 minutos. Su eliminación puede realizarse en una ducha normal o si el centro dispone de ello, en duchas a temperatura indiferente, bitérmica, ducha Vichy, por ejemplo, o con toallas húmedas previamente calentadas. ▶



Es preferible que este tratamiento de hidratación se realice sin ningún tipo de equipos; la cosmética y las manos del profesional serán suficientes mientras dure el embarazo, puesto que el abdomen y los senos presentan contraindicaciones a determinadas técnicas con aparatología. Si la clienta hace su seguimiento adecuado en casa, se le puede aconsejar el tratamiento de hidratación corporal en cabina una vez al mes o al mes y medio, durante el transcurso de su embarazo. Igualmente se deberá tener cuidado con la utilización de determinados aceites esenciales que están contraindicados durante el embarazo.

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. La frecuencia de aplica-

ción dependerá de la clienta y de sus manifestaciones, pero lo habitual es una o dos sesiones semanales. En dicha sesión se puede recurrir a la presoterapia en las piernas, como complemento a la aplicación manual, o alternarlo con vendaje o mallas elásticas humectadas con agua y el cosmético hipotérmico a base de castaño de indias, rusco, vid roja, etc. (que disminuyen la temperatura local superficial para favorecer la vasodilatación profunda y fortalecer las paredes vasculares). A continuación, se dejarán los productos en exposición durante 10-15 minutos, con las piernas tapadas por un plástico y una toalla de algodón. Cabe la posibilidad de utilizar simultáneamente la aplicación del vendaje tubular impregnado con el cosmético hipotérmico, envolviendo luego las piernas con unas botas de celulosa desechables y la aplicación de la presoterapia sobre ellas, cuyo

tiempo de trabajo oscila en unos 20 minutos aproximadamente.

En cuanto a las recomendaciones diarias, con seguimiento domiciliario, se puede aplicar en las piernas este tipo de cosmético específico para la pesadez de piernas, en forma de gel o emulsión que la hace más fácil de utilizar. Si se dispone de tiempo se le aconsejará a la clienta que, tras su aplicación, descansa con las piernas elevadas mediante almohadas y con el hueso poplíteo protegido, a una altura de 35° aproximadamente. Otros recursos a su alcance son las duchas o chorros en las piernas a temperatura indiferente y alternada, con agua fría para finalizar. También como técnica de hidroterapia en casa, se puede llenar la bañera con agua fría hasta cubrir los tobillos y durante 10 minutos aproximadamente “pisar el agua” con los pies, alternativamente. De esta manera se trabaja con el efecto frío del agua y se estimula la planta del pie, en donde se encuentra la esponja venosa de Lejars, lugar de inicio de la circulación venosa de retorno.

Si el trabajo implica inmovilización larga de las piernas como estar de pie o sentada, se aconseja que utilicen pantis de descanso que se adaptan según las características de cada persona.

Posteriormente al parto se informará a la clienta de los tratamientos convenientes para su recuperación, especialmente en lo que concierne a estrías en fase todavía inicial y en el cuidado vascular en las piernas. ■