

SPA Y EMBARAZO

TRATAMIENTOS ADECUADOS



Pilar M. Correcher

DURANTE LOS MESES DE EMBARAZO, LOS TRATAMIENTOS Y PROTOCOLOS SPA PARA LAS FUTURAS MADRES DEBEN SER DIFERENTES A LOS DEL RESTO DEL AÑO, YA QUE SUS NECESIDADES CAMBIAN Y SU CUERPO SUFRE ALTERACIONES QUE HAY QUE TENER EN CUENTA. EN ESTE ARTÍCULO TE EXPLICAMOS CUÁLES SON MÉTODOS MÁS ADECUADOS Y CUÁLES ESTÁN CONTRAINDICADOS.



Las modificaciones corporales que se producen durante el embarazo necesitan del consejo profesional por parte de la estética y de la realización de determinados tratamientos hidroestéticos con un marcado carácter de prevención. Es necesario, pues, conocer los cambios fisiológicos que se producen durante el embarazo y que guardan relación con las posibilidades de tratamientos que se ofrecen en un Spa, para poder abordarlos con total garantía de seguridad y confianza. A continuación se destacan dichas manifestaciones:

-Modificaciones cutáneas: especialmente la aparición del melasma así como un pequeño aumento de la secreción sebácea. Con respecto a los anejos cutáneos, puede presentarse fragilidad en las uñas y un aumento de la pilosidad especialmente en mujeres que ya presentan hipertrichosis. Finalmente, la posibilidad de aparición de estrías, cuya causa está relacionada con la producción de corticoides por la cápsula suprarrenal.

-Contracturas musculares: se suele producir, sobre todo, en la espalda, provocadas por el sobrepeso del abdomen.

-Alteraciones circulatorias en las piernas: piernas pesadas y edemas.

Tratamientos recomendados

Visto lo anterior, se pueden concretar los siguientes tratamientos para el cuidado y

la prevención de las alteraciones estéticas:

- Tratamiento de hidratación y regeneración cutánea a nivel de rostro y cuerpo.
- Tratamiento enfocado a la prevención de la hiperpigmentación en el rostro con líneas cosméticas específicas y la recomendación de protección solar diaria.
- Tratamiento del control de la secreción sebácea en el rostro.
- Cuidados de manos y pies.
- Depilaciones a las ceras.
- Tratamiento preventivo de la aparición de estrías: mamas, abdomen, caderas y muslos.
- Masaje descontracturante de la espalda y masaje relajante del sistema nervioso.
- Tratamiento para mejorar el retorno venoso y linfático en las piernas.

Todos estos tratamientos se realizarán teniendo en cuenta la utilización de los medios que habitualmente forman parte del protocolo y que en la mujer embarazada se deberán revisar escrupulosamente.

Tratamientos contraindicados

En general, está contraindicada la utilización de todo tipo de corrientes y radiaciones en el abdomen; la aplicación de ultrasonidos y una amplia selección de aceites esenciales, para lo que se recomienda una formación rigurosa en aromaterapia que permita conocer los que son aptos en estas circunstancias o, simplemente, evitarlos.

En cuanto a las técnicas hidrotermales se debe tener en cuenta la temperatura

y el efecto mecánico que producen. La sauna y el baño de vapor están contraindicados puesto que puede bajar la tensión arterial, así como las envolturas corporales que no se realizarán con carácter general. Con respecto a los baños de burbujas o de hidromasaje, las duchas y los chorros, se evitarán aquellos cuya presión resulte intensa. Además, es conveniente que la temperatura del agua sea tibia.

Estas técnicas hidrotermales se pueden realizar a partir del primer trimestre, en combinación con los tratamientos realizados en cabina, puesto que son una gran ayuda por el efecto relajante que ofrece a la futura madre. En algunos Spas y balnearios, los programas para embarazadas incluyen la fisioterapia pre-parto, que se realiza dentro y fuera de una piscina, completando así su bienestar físico en general.

En el caso de los balnearios, el médico hidrólogo realiza una supervisión médica previa del programa general, atendiendo a las propiedades particulares del agua mineral medicinal. Es necesaria la coordinación entre diferentes profesionales para llegar a idear un plan de tratamientos específicos para la cliente, para que, de esta manera, pueda llegar a disfrutar también de tratamientos Spa.

Información: Pilar M. Correcher, Técnico Especialista en Estética. Fisioterapeuta, Especialista en Fisioterapia Termal y Balneoterapia.