

### **Consejos útiles para prevenir la aparición de estrías**

Existen medidas diarias y cotidianas que las mujeres pueden adoptar que ayudarán a prevenir las estrías y a la salud de la piel en general.

- Sostener una buena hidratación, se aconseja dos litros de agua diarios como mínimos.
- Mantener una dieta balanceada y adecuada, incorporando alimentos con vitaminas C, B, E y minerales como el zinc y cobre (cereales de grano entero y cacao ó chocolate, papas, champiñones, hígado, riñones, mariscos, todas las legumbres, nueces, semillas de girasol, pasas, ciruelas secas.) y silicio que estimulan la producción de colágeno (garbanzos, calabaza, levadura y pan integral)
- Mantener un peso estable y acorde a la edad y sexo (las estrías no indican sobrepeso)
- Hidratar la piel con cremas o emulsiones que contengan, vitaminas A, E y Alantoína, para aumentar la flexibilidad cutánea, y aportar propiedades regenerativas principalmente. Aplicarlas luego del baño, cuando los poros están abiertos y absorben mejor los nutrientes de la crema, con movimientos circulares ascendentes en las zonas más propensas a su aparición: abdomen, mamas, muslos, caderas y zona lumbar.
- Realizar ejercicio físico moderado y de baja carga, sin peso excesivo ni alto impacto (natación, yoga, bicicleta, caminata)
- Mantener una exposición adecuada y controlada al sol para evitar la sequedad y el envejecimiento cutáneo. Utilizar protectores solares y luego post solares adecuados.
- Usar corpiños adecuados y con correcto sostén.
- Exfoliar la piel diariamente en el baño, con esponja vegetal en forma de masaje circular para renovar las células epidérmicas.
- Realizar una consulta temprana con un especialista aportará información según cada paciente y así minimizará los efectos indeseables.
- No consumir anabólicos ni suplementos similares para aumentar la masa muscular.

Las estrías forman parte de la belleza y el cuidado de la piel. Constituye un tema cosmético apreciable que preocupa a la mujer, si bien no significa un compromiso para la salud o una modificación en el funcionamiento del organismo.

Los productos Dermaglós son elaborados siguiendo los máximos estándares nacionales e internacionales de calidad, testeados bajo normas FDA. Además, están dermatológicamente testeados ofreciendo productos hipoalergénicos aptos para todo tipo de piel. Para más información se puede llamar al 0800-333-0033 o entrar a [www.dermaglos.com](http://www.dermaglos.com).



dermaglós®

**Acerca de Laboratorios Andrómaco:**

Laboratorios Andrómaco es una empresa farmacéutica argentina de propiedad familiar, líder en dermatología. Desde 1926 respalda al cuerpo médico con productos confiables y un servicio diferencial. A lo largo de su trayectoria la compañía ha generado vínculos que, fundados en el respeto por las personas, le permiten mantener relaciones duraderas con sus clientes, colaboradores y proveedores, en equilibrio con el desarrollo sostenible de la organización y su entorno. Andrómaco comercializa sus productos en Uruguay, Paraguay y Brasil, a través de empresas independientes y distribuidores.

Laboratorios Andrómaco busca mejorar la calidad de vida de la población, principalmente mujeres y niños, asistiendo con productos eficaces y seguros a los profesionales de la salud y al público en general.

Contacto de Prensa  
Carolina Consiglieri  
4703-5544  
[cconsiglieri@diluccacomunicacion.com](mailto:cconsiglieri@diluccacomunicacion.com)  
[www.diluccacomunicacion.com](http://www.diluccacomunicacion.com)