

Cuidado de la piel durante el embarazo

La aplicación constante de vitaminas A y E regeneran los tejidos devolviendo elasticidad, uniformidad y firmeza de la piel.

Con el embarazo comienza una etapa llena de cambios en la vida de una mujer. Todos dicen que la mujer embarazada se ve radiante y que sus ojos tienen un brillo especial, pero hay algunos cambios a tener en cuenta y que no solo pasan por la panza que crece. Hay muchos otros cambios, como los hormonales, que repercuten en la piel.

Los cambios en la piel durante el embarazo

Es muy habitual que como consecuencia de los cambios hormonales durante el embarazo salgan granitos en la frente o que se manchen mejillas y cuello.

Los primeros tres meses se caracterizan por el cansancio y el estado de somnolencia. Poco a poco también vas a notar que tus pezones se vuelven más oscuros y que en el centro de tu barriga se irá dibujando una fina línea. Esto ocurre por una mayor concentración de melanina, pero... ¡a no desesperar! Todo esto es transitorio y una vez que el embarazo termina estos síntomas desaparecen. Algunas mujeres sienten comezón en la panza y pechos. Esto se debe principalmente a que la piel se está estirando.

La mujer embarazada atraviesa muchos cambios en su cuerpo, en especial en su piel, durante la gestación y el período de posparto. La piel que cubre el abdomen y las mamas se expande durante los 9 meses, volviendo a su estado original luego del embarazo. Este estiramiento y luego su retraimiento provoca aparición de marcas en forma de cicatrices conocidas como estrías. Con la correcta y temprana aplicación de vitaminas A y E y Alantoína directamente en la piel, estas marcas pueden prevenirse.

¿Qué son las estrías?

Las estrías son lesiones lineales de la piel, que inicialmente se presentan como líneas violáceas y ligeramente sobreelevadas e inflamadas y luego se tornan de color nacarado o blanco que se profundizan levemente adquiriendo el aspecto de arrugas.

Estas cicatrices, que suelen aparecer en panza, glúteos, caderas, piernas y parte posterior de los brazos, se producen por el rompimiento de las fibras elásticas, debido al estiramiento de las mismas.

En un primer momento las estrías pasan por una etapa inflamatoria y tienen un color rojizo. Esto significa que aún reciben riego sanguíneo y que estamos a tiempo de tratarlas y revertirlas. Una vez que las mismas toman un color más blanquecino es muy difícil quitarlas.

¿Y qué puedo hacer para prevenirlas?

Sin duda la mejor forma de prevenir la aparición de estrías es garantizando la elasticidad de la piel y una correcta hidratación es fundamental para lograrlo.

Por ello es imprescindible que tomes dos litros de agua diarios y que apliques cremas o emulsiones con vitaminas A y E y Alantoína, todos los días junto a un masaje para reactivar la circulación y favorecer la absorción. Podés elegir entre la crema o la emulsión si preferís una textura más liviana.



La alimentación también juega un papel fundamental. Es muy importante que consumas alimentos ricos en vitaminas A, C y E. Las nueces y semillas son ricas en vitamina A, los cítricos como la naranja, el pomelo y las frutillas contienen vitamina C, y la vitamina E la podés encontrar en el salmón, la zanahoria y la calabaza.

Algunos consejos útiles para esta etapa de tantos cambios:

- Tus pechos van a incrementar el tamaño debido a los cambios hormonales propios de este periodo, no olvides que se están preparando para alimentar a tu bebé y es por esto que el talle de tu corpiño va a cambiar en poco tiempo. Te recomendamos que reemplaces tus corpiños por otros que se adecuen a tus necesidades y te queden cómodos.
- Escuchá a tu cuerpo: como ya mencionamos, es muy común que experimentes cansancio y sueño en distintos momentos del embarazo y que el cuerpo “te pida” recostarte o descansar. Es muy importante que, en la medida de lo posible, hagas caso a estas demandas ya que es justamente lo que tu cuerpo necesita.
- Realizá actividad física: hacer ejercicio moderado es muy importante para tu salud y la de tu bebé. Además te va a ayudar a conciliar el sueño y descansar mejor. No olvides consultar con tu médico sobre qué ejercicios son los adecuados para esta etapa.
- Mantené una alimentación sana y equilibrada: es muy importante que comas carnes, frutas y verduras variadas y que no olvides controlar tu peso. Por eso te recomendamos que comas una porción de fruta o un snack bajo en calorías cada dos horas, esto te ayudará a llegar con menos hambre a las comidas.
- Prepará tu piel: es muy importante que tu piel se encuentre fuerte y en condiciones de afrontar el desafío que se avecina. No olvides que la piel de tu vientre, glúteos, pechos y piernas van a estirarse mucho en un período muy corto de tiempo y esto puede producir estrías. Para esto te recomendamos que apliques diariamente la crema o emulsión con vitaminas A y E y Alantoína, que gracias a su acción protectora y regeneradora de los tejidos va a ser un gran aliado durante el embarazo y puerperio.

“Para prevenir la aparición de estrías y restaurar la elasticidad de la piel, lo mejor es comenzar un tratamiento preventivo al comienzo del embarazo, a través de la aplicación de una crema o emulsión con Vitamina A, Vitamina E y Alantoína. La Vitamina A trabaja en el crecimiento de tejidos epiteliales, el aumento de la función inmunitaria y la reducción de enfermedades infecciosas. Además colabora con la rápida cicatrización de heridas y con la protección general de la piel. La Vitamina E inhibe la inflamación y brinda un marcado efecto humectante y la Alantoína promueve y acelera la proliferación celular”. Comentó la dra. Mónica Maiolino, médica dermatóloga asesora de Dermaglós.

La crema o emulsión debe aplicarse en las zonas más propensas a su aparición, como el abdomen, las mamas, muslos, caderas y zona lumbar. Se recomienda colocarla luego del baño, ya que los poros están abiertos y absorben mejor los nutrientes de la crema, con movimientos circulares ascendentes que favorecen la circulación. Además de prevenir la aparición de estrías, las cremas y emulsiones con vitamina A ayudan a evitar la sensación de picazón producto del estiramiento de la piel. Por otra parte, es aconsejable que la mujer embarazada consuma una dieta saludable, beba abundante agua y realice ejercicio físico adecuado.

Las cremas o emulsiones ricas en vitaminas A, E y Alantoína tienen descuento en muchas obras sociales y prepagas, y en varios casos están cubiertas por el PMI (Plan Materno Infantil) que le hace un descuento del 100% a las embarazadas presentando la receta médica.

Es muy importante comenzar con la prevención en cuanto nos enteramos que estamos embarazadas para ganar la batalla contra las estrías. Probá con estos consejos y conversá con tu médico para que te guíe y acompañe.

Acerca de Dermaglós Línea Terapéutica

Dermaglós cuenta con más de 30 años en el mercado y es recomendada por los médicos obstetras y dermatólogos. Es importante que la futura mamá consulte a su médico que la acompaña en el embarazo acerca de cómo mantener su piel saludable.

Asesoramiento:**Dra. Mónica Maiolino****Médica dermatóloga****Miembro de la Sociedad Argentina de Dermatología****Médica asesora de Dermaglós****MN86473 MP444334****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 también comercializa sus productos a través de distribuidores en Uruguay, Paraguay, Chile y Brasil.

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.

Contactos de prensa:

Laura Nadersohn – laura@feedbackpr.com.ar Directora de Cuentas (5811 4818)

Martina Dapena Garay – martina@feedbackpr.com.ar - Ejecutiva de Cuentas Jr. (5811 4818)