

# Cuidado de la piel en el embarazo

## Atención especial

Desde la farmacia podemos aconsejar a la futura mamá cómo cuidar su cuerpo durante el embarazo, con el objetivo de minimizar los problemas o molestias típicos de la gestación, ya que esta etapa de su vida la mujer sufre cambios hormonales que provocan alteraciones tanto físicas como psicológicas. En este artículo se analizarán específicamente las alteraciones que afectan al tejido cutáneo en la mujer embarazada para facilitar al farmacéutico la recomendación de los productos dermocosméticos más adecuados.

### LEIRE AZCONA

Farmacéutica comunitaria de Bizkaia. Máster en Cosmética y Dermofarmacia.

Los cambios hormonales propios de la gestación afectan a la mujer en todo su organismo y, por tanto, el tejido cutáneo, el pelo y los anejos no escapan a estas alteraciones. Iniciamos esta revisión analizando las modificaciones que se producen en la piel.

### La piel en el embarazo

Dentro de las alteraciones gestacionales que afectan la piel destacan el cambio de espesor de la dermis y la epidermis, la funcionalidad del tejido conectivo, las modificaciones en la pigmentación, variación en las secreciones sebáceas y sudoríparas, alteraciones vasculares y cambios en los anejos cutáneos como el pelo y las uñas.

A continuación se detallan en profundidad los cambios cutáneos en el embarazo:

### Turgencia

Se ha demostrado científicamente que durante el embarazo aumenta el espesor de la dermis y de la epidermis debido al estado hormonal, que favorece la retención hídrica en la piel de manera que aumenta el volumen y la turgencia cutánea.

Normalmente durante la gestación la piel se vuelve más sensible e irritable, de manera que hay que recomendar cosméticos específicos para pieles reactivas.

### Estrías

La prevalencia de las estrías en la mujer es muy elevada, aproximadamente una de cada cuatro mujeres están afectadas. Los factores que favorecen la aparición de las estrías son: la distensión de la piel, los cambios hormonales y la predisposición genética.

Podríamos definir las estrías como lesiones atróficas de la piel producidas por la rotura de las fibras de sostén de la dermis.

La localización de las estrías en el embarazo suele ser alrededor del ombligo, en la zona abdominal, senos, caderas y muslos.

Las características morfológicas y el pronóstico de las estrías dependerán principalmente de la fase evolutiva en las que se encuentren: fase inflamatoria o fase cicatricial.

En la fase inflamatoria la estría es reciente y se caracteriza por su color rojovioláceo debido a su vascularización. Esta estría suele ir asociada a prurito y sensibilidad. La aplicación de un tratamiento tópico mejora el aspecto de la cicatriz, aunque no desaparezca totalmente.

En la fase cicatricial la estría ha evolucionado y cambia su coloración a blanco nacarado. En la zona central de la estría se observa la piel ligeramente deprimida. En esta fase el tratamiento tópico es muy poco eficaz.

### Trastornos vasculares

Las alteraciones vasculares ocasionadas por el cambio hormonal producido durante el embarazo son muy frecuentes. Además de las hormonas hay otros factores que favorecen los trastornos de la circulación durante la gestación: el aumento del útero, que presiona las venas pélvicas dificultando el retorno venoso; el incremento del volumen de sangre circulante y el aumento de peso, sin olvidar las razones hereditarias e inherentes a cada mujer. Todos ellos provocan

molestias en las piernas, como pesadez, edema, hormigueo, calambres, telangiectasias y varices. Para reducir estas molestias desde la farmacia podemos dar una serie de recomendaciones a la futura mamá como: no permanecer largo rato en la misma posición, de pie o sentada; pasear diariamente para mejorar la circulación, no utilizar ropa ajustada ni zapatos de mucho tacón; dormir con los pies en alto, no acercarse a focos de calor y refrescar las piernas con duchas de agua fría en sentido ascendente por su efecto tonificante.

Desde la farmacia podemos aconsejar las medias terapéuticas de compresión normal, que mejorarán el retorno venoso, evitando la formación de edema. Estas medias ejercen su máxima presión en el tobillo, disminuyendo gradualmente hacia los muslos. También podemos recomendar la aplicación de cosméticos específicos para las futuras mamás. Estas cremas están formuladas con extractos de plantas con propiedades venotónicas y vasoprotectoras que se describen más adelante.

### Melasma

Una de las consultas más frecuentes en la farmacia está relacionada con el exceso de pigmentación de la piel en la mujer embarazada. Esta hiperpigmentación suele deberse a una acumulación de melanina epidérmica (70%), melanina dérmica (10%) y mixta (20%) de los casos. El melasma se caracteriza por manchas pardogrisáceas, normalmente simétricas, que se localizan principalmente en mejillas, frente y labio superior. Está de-



Bjeanwicke

## Salud y embarazo

Desde el primer instante en que es fertilizado el óvulo y el embrión se implanta en la mucosa endometrial, se inician cambios hormonales en el cuerpo femenino. Tanto el cuerpo lúteo como la placenta sintetizan hormonas como los estrógenos y la progesterona. Además, las glándulas endocrinas de la mujer reaccionan frente al embarazo modificando la síntesis de sus hormonas. Por tanto, en la mujer se producen cambios fisiológicos durante la gestación que afectan a multitud de órganos en mayor o menor grado. A continuación resumimos los cambios más frecuentes:

- Alteraciones en el aparato digestivo: acidez, estreñimiento, micción frecuente, acumulación de gases, dolor abdominal, etc.
- Aumento de síntesis de aldosterona. Disminuye la eliminación de sodio y agua por la orina favoreciendo la retención hidrosalina. El agua retenida se acumula en piel y mucosas aumentando el volumen y mejorando la turgencia cutánea.
- Trastornos osteomusculares, ya que la mujer embarazada para compensar el crecimiento del abdomen y no perder el equilibrio adopta una postura de inclinación hacia atrás que se asocia a lordosis lumbar.
- Alteraciones vasculares que favorecen la formación de varices y hemorroides.

mostrado el papel desencadenante que ejerce el sol en la aparición de estas pigmentaciones. Es muy importante recordar a la futura mamá que este exceso de coloración se debe al cambio hormonal y que normalmente después del parto suele remitir, empeorando con las exposiciones solares. Conviene que desde la farmacia insistamos en la aplicación diaria de un tratamiento despigmentante además de fotoprotectores de muy alto índice de protección a largo plazo.

La eficacia del tratamiento despigmentante varía según la zona cutánea donde se acumule la melanina: resultan más fáciles de eliminar las pigmentaciones del tejido epidérmico que las de la dermis.

## Pelo y uñas

Durante el embarazo el cabello de la mujer luce en todo su esplendor: está menos seco, más brillante, más denso y no presenta las puntas abiertas. La futura mamá nota que tiene más pelo, ya que aumenta el número de cabellos en fase anágena. Durante la gestación también cambia la calidad del cabello: el pelo rizado puede alisarse y el pelo liso, ondularse. También podemos advertir a la futura mamá que durante el embarazo puede notar el cuero cabelludo más sensible a los tratamientos capilares: tintes, decoloraciones, *brushing*, etc. Por todo ello, es muy importante que desde la farmacia recomendemos los cosméticos más adecuados para cada caso.

Después del parto, cuando el sistema hormonal vuelve a la normalidad, se perderá este exceso de cabello, ya que el ciclo capilar se normaliza y la fase telógena vuelve al 14%.

Por lo que respecta a las uñas, está demostrado que durante el embarazo, como el metabolismo general y la circulación periférica están aumentados, favorecen el crecimiento ungueal. Sí conviene destacar que en las embarazadas afectadas por ferropenia se observan uñas quebradizas con separación en capas.

## Tratamiento cosmético

Como hemos señalado, los productos de dermocosmética que más suelen reco-

mendarse a las embarazadas para resolver o paliar los problemas típicos de su estado son los antiestrías, los productos para el alivio de las piernas cansadas, los despigmentantes, fotoprotectores y cosméticos capilares.

### Antiestrías

Un buen cosmético antiestrías debe cumplir los siguientes requisitos: reestructurar la película hidrolipídica, mejorar el relieve cutáneo, hidratar la epidermis, activar la renovación celular y fortalecer las fibras de colágeno y elastina. Los activos más utilizados a la hora de formular los productos antiestrías son:

- Aceites vegetales, ya que son ricos en ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico), de manera que mejoran la elasticidad del tejido cutáneo por sus propiedades reafirmantes y regeneradoras. Se utilizan principalmente los extractos del aceite de germen de trigo, rosa mosqueta, borraja, jojoba, aguacate y manteca de karité.
- Hidrolizados de colágeno y elastina, que mejoran la consistencia y favorecen la elasticidad de la piel, de manera que los fibroblastos mejoren la síntesis de sus moléculas.
- Silicio. Favorece la regeneración de las fibras de colágeno y elastina y actúa como enlace entre las fibras proteicas y los glucosaminoglucanos, favoreciendo la reestructuración del tejido conectivo. El silicio lo encontramos en el extracto de hiedra, de cola de caballo, los silanoles y el manuronato de monometiltrisilanol.
- Activos hidratantes que mejoran la elasticidad de la piel. Los más utilizados en los cosméticos antiestrías son: urea, alantoína, ácido láctico, glicerina, ácido hialurónico, etc.
- Extracto de centella asiática. Es el activo principal en la mayoría de los antiestrías. Sus propiedades cicatrizantes y epitelizantes son debidas a sus compuestos triterpénicos (asiaticósidos). Su mecanismo de acción se basa en la estimulación de la síntesis de colágeno y elastina y la proliferación de los fibroblastos.
- *Matrixyl*, pentapéptido que estimula la síntesis de colágeno (tipo I, III y IV),

elastina, fibronectina, ácido hialurónico y glucosaminoglucanos.

Las formulaciones de los antiestrías suelen llevar excipientes que faciliten la penetración de los activos. Normalmente son emulsiones ligeramente densas, que requieren de un masaje para su total absorción.

Es esencial que el farmacéutico recuerde que la eficacia de estos cosméticos se basa en su aplicación regular, dos veces al día y en el masaje que estimula la circulación de la zona y favorece la absorción de los activos.

### Cosméticos para piernas cansadas

También podemos aconsejar la aplicación de cosméticos específicos para las futuras mamás. Estas cremas están formuladas con extractos de plantas con propiedades venotónicas y vasoprotectoras como: hamamelis, ginkgo biloba, vitis vinifera, meliloto, ruscus, mirtilo, castaño de Indias. También se utilizan extractos de plantas con efecto antiinflamatorio: aloe vera, árnica, manzanilla, etc.

En cuanto a ingredientes activos encontramos: escina, que es un saponósido triterpénico con propiedades vasoprotectoras extraído del castaño de Indias; troxerutina, un flavonoide vasoprotector que se obtiene del ruscus, y alfabisabolol, con propiedades antiinflamatorias y antiflogísticas.

Los cosméticos antiestrías además incluyen activos hidratantes, como urea, alantoína y ácido láctico, y sustancias refrescantes como el mentol y el alcanfor.

A la hora de recomendar un cosmético para piernas cansadas en el embarazo hay que tener especial cuidado si es de efecto frío para que la futura mamá no lo aplique cerca de la zona pélvica.

### Fotoprotectores

Como ya hemos comentado, la eliminación total de las manchas generadas durante el embarazo es difícil. El pronóstico mejora si estas pigmentaciones se encuentran en el nivel más superficial, en la epidermis.

Las pigmentaciones típicas del embarazo pueden activarse con futuras expo-



viniendo la aparición de futuras manchas y garantizando la salud de la piel.

## Despigmentantes

Si aparece la hiperpigmentación, recomendaremos cosméticos despigmentantes con activos como: ácido ascórbico, ácido kójico, extractos vegetales como aquilea, regaliz, borraja, gayuba y germen de trigo.

Sabemos que el cambio hormonal que se produce durante el embarazo es el principal causante del aumento de actividad de los melanocitos. Denominamos despigmentantes a las sustancias que corrigen las hiperpigmentaciones de la piel actuando sobre la melanogénesis por diferentes vías. El ácido kójico y el ácido azelaico inactivan la enzima tirosinasa, de manera que impiden la transformación de tirosina en melanina. Se recomiendan dos aplicaciones diarias.

El ácido ascórbico y otros derivados de la vitamina C son inhibidores de la enzima tirosinasa, pero también son capaces de reducir la dopaquinona a DOPA, evitando la formación de melanina. La arbutina presenta, asimismo, un efecto antitirosinasa. Esta molécula se suele asociar al extracto de aquilea, ya que así se potencia su efectividad.

El rucinol actúa a dos niveles, inhibiendo la síntesis de melanina y la síntesis de tirosinasa, por tanto, no sólo produce un blanqueamiento de las manchas, sino que también reduce en número y tamaño las pigmentaciones.

Muchas de estas fórmulas blanqueadoras están enriquecidas con alfa-hidroxiácidos, que aumentan la renovación celular eliminando las células muertas y favoreciendo la penetración de los activos.

Es importante recordar que en la mujer embarazada está totalmente desaconsejado la utilización de tretinoína como activo despigmentante por su acción teratogénica. Asimismo, conviene recordar que no está establecida la seguridad del uso tópico de hidroquinona (otra sustancia inhibidora de la tirosinasa) durante el embarazo y la lactancia.

En el tratamiento despigmentante es muy importante la constancia: la mujer se deberá aplicar el producto dos veces al día antes del protector solar durante todo el embarazo.

siones al sol, es decir, en el invierno no se notan, pero con los primeros rayos salen de nuevo; por esta razón, desde la farmacia tenemos que insistir en la prevención, que se basa en una fotoprotección integral.

En cualquier caso, desde la farmacia podemos aconsejar a la futura mamá que la mejor prevención para evitar la formación del cloasma es la aplicación diaria de cremas hidratantes formuladas con fotoprotectores solares.

Debemos insistir, en definitiva, en la necesidad de que la embarazada apues-

te por una fotoprotección integral, basada en el fotoprotector adecuado (de alto índice de protección frente a un amplio espectro de radiación: ultravioleta A, B e infrarrojo) y en medidas de precaución racionales: vestir con sombrero, camiseta y gafas; reaplicar el fotoprotector en cantidad suficiente sobre la piel con regularidad, además de beber agua frecuentemente y evitar exponerse al sol durante la franja horaria de 12 a 16 h.

Hay que concienciar a la futura mamá que estas medidas complementen la acción protectora del cosmético solar, pre-

## Cosméticos capilares

Ya hemos comentado que durante el embarazo aumenta la cantidad de cabello, pero éste puede sufrir ciertas alteraciones: caspa, grasa, sequedad, etc. La futura mamá deberá aplicarse un champú suave acorde a su nueva circunstancia.

Después del embarazo se puede producir la denominada «alopecia posparto», desde la farmacia podríamos aconsejar cosméticos capilares que fortalezcan el cabello de manera que la pérdida de volumen no sea tan visible.

Es importante que se cuide el cabello durante el embarazo, evitando los tratamientos agresivos, como permanentes, decoloraciones, etc., de manera que el pelo esté en sus mejores condiciones para afrontar el posparto.

Los cosméticos capilares más aconsejados son aquellos que contengan sustancias reengrasantes, activos que hidraten las fibras queratínicas y que regeneren la película hidrolipídica,

además de presentar propiedades calmantes:

- Hidratantes. Activos como aminoácidos, glicerol, urea, pantenol, vitaminas A y E.
- Suavizantes y emolientes: aloe, avena, caléndula, malva y tilo.
- Filmógenos como la dimeticona, extensiva o colágeno vegetal, ceramidas y escualano, que mejoran el aspecto de la fibra capilar y facilitan su peinado.

Si la futura mamá nota que su pelo está más graso, se trata de un fenómeno normal, ya que el cambio hormonal puede afectar a la secreción sebácea. En caso de que el engrasamiento sea excesivo, le aconsejaremos cosméticos formulados con activos seborreguladores, como los extractos de ortiga, bardana, árnica, palmera de Florida, calabaza, etc. También sería aconsejable la levadura de cerveza, que no sólo regula la secreción de sebo, sino que también aporta vitamina B al pelo. □

## Consejos desde la farmacia

En multitud de ocasiones los farmacéuticos somos los primeros profesionales sanitarios en enterarnos de que una mujer –a menudo, cliente– está embarazada. Podemos aprovechar la accesibilidad que brindamos a la futura mamá para aportarle ciertos consejos que mejorarán las alteraciones cutáneas propias del embarazo:

- Higiene facial dos veces al día con cosméticos limpiadores específicos para pieles sensibles o intolerantes. Se recomendará la aplicación de un tónico o agua termal por sus propiedades calmante y antiirritante. Se aconsejará que evite la utilización de cosméticos exfoliantes, lociones alcohólicas y tratamientos con alfa-hidroxiácidos.
- Hidratación diaria de la piel y uso de un fotoprotector de alto índice de protección frente a ultravioleta A y B e infrarrojos, para prevenir futuros melasmas (FPS 25).
- Evitar la exposición al sol con ropa, sombreros, gafas, etc. (fotoprotección integral).
- Aplicar el cosmético antiestrías dos veces al día realizando un suave masaje en senos, vientre, nalgas y cadera.
- Para mejorar la circulación venosa durante el embarazo aconsejaremos la utilización de medias de compresión, no llevar ropa que comprima y que el calzado sea confortable. También recordaremos los beneficios de las duchas con agua fría desde el tobillo hacia la rodillas, dormir con los pies ligeramente elevados –unos 12 cm– y pasear 1 h diaria.
- Evitar tratamientos agresivos en el pelo durante el embarazo, permanentes, decoloraciones, etc., para que el pelo esté en buenas condiciones en el posparto.
- Utilizar cosméticos capilares de calidad adecuados para cada caso.

## Acabas de vacunar a 250 niños contra la meningitis.

Haciéndote socio de Médicos Sin Fronteras haces esto y mucho más. 6 euros al mes durante todo el año hacen posible que la asistencia médica y humanitaria llegue a las personas que más la necesitan, sean quienes sean y estén donde estén, de forma independiente de instituciones políticas o económicas. **Por eso, tu compromiso garantiza nuestra ayuda.**

**Quiero ser socio de MSF colaborando con:**

Puede deducir el 35% de las aportaciones en la declaración del IRPF.  
 Prefiero cancelar este compromiso cuando lo decida.

6 euros al mes  
 euros al trimestre\*  
 euros al año\*

\*El importe se devota

**Datos personales:**  
 Imprescindible para poder emitirte el recibo correspondiente a tus aportaciones.

Nombre LUIS  
 Apellidos SUNOL GARCÍA  
 Domicilio AVDA. PRINCI PAL  
 Número 145 Pto. 3º C.P. 37006  
 Ciudad SALAMANCA Teléfono 92367321  
 Fecha Nac. 4-11-63 Profesión DENTISTA  
 E-mail /bissuno/dentista.es

**Domiciliación bancaria**  
 No. Cuenta corriente: 2034 456 2 10 IBAN



Llama ahora al **902 250 902** o entra en **www.msfn.es** y hazte socio. Gracias.