

Cosmética de la embarazada (I). Conceptos generales

Durante el embarazo, debido a los cambios hormonales y al aumento del peso, pueden aparecer distintas manifestaciones no sólo inestéticas y, en consecuencia, susceptibles de tratarse mediante correctores cosméticos, sino también histológicas y funcionales, según las diferentes transformaciones que experimenta la mujer durante esta etapa. Estos cambios, como sus consecuencias (estrías, celulitis, flacidez, etc.), pueden también minimizarse con el empleo de los cosméticos adecuados.

Celulitis (lipodistrofia)

Definición y causas

La celulitis es la modificación del tejido conjuntivo caracterizada por un cúmulo de grasa localizado. El aumento de estrógenos causa un edema, que favorece la hipertrofia de los adipocitos.

Medidas higienicodietéticas

- Ritmo de vida adecuado.
- Dieta correcta.
- No consumir alcohol ni tabaco.
- Ejercicio físico moderado.
- Masajes e hidromasajes.
- Sauna (alternar frío y calor).

Tratamiento cosmético

- Tratar el sobrepeso, en caso de que lo haya.
- Despolimerizantes para reducir la retención de agua de los mucopolisacáridos.
- Antiedematosos que incrementen el drenaje linfático.
- Tonificantes vasculares para estimular la microcirculación.

Senos

Definición y causas

- La piel se vuelve más fina, frágil y tensa por el aumento de volumen y la superproducción hormonal.
- Grietas del pezón producidas por la succión del neonato durante el amamantamiento.

Medidas higienicodietéticas

- Ejercicios que refuercen la musculatura pectoral para prevenir la flacidez.
- Aplicar productos rubefactantes a diario durante el tercer trimestre del embarazo.

Tratamiento cosmético

- Usar cremas antiestrías.
- Es conveniente utilizar productos hidratantes, cicatrizantes y estimulantes de la regeneración celular. Limpiar con suero fisiológico y secar bien el pezón antes y después de amamantar al bebé.

Estrías

Definición y causas

Es la rotura de las fibras de colágeno y elastina como consecuencia de la tensión mecánica a la que se ve expuesta la piel y también a los factores endocrinos. Aparecen principalmente en los senos y el abdomen.

Medidas higienicodietéticas

- Dieta equilibrada.
- Evitar largas exposiciones al sol.

Tratamiento cosmético

- Cosméticos antiestrías, con componentes regeneradores (aumentan la elasticidad y recomponen la piel), cicatrizantes, antioxidantes, hidratantes y protectores.
- Masajes con cremas hidratantes y humectantes.
- Ejercicio físico moderado y regular.
- La prevención es importante, ya que las estrías no desaparecen de forma natural y los tratamientos cosméticos actuales sólo permiten disminuir su tamaño.

Cloasma gravídico

Definición y causas

Manchas en la piel de color marrón oscuro (hiperpigmentación) originadas por los cambios hormonales.

Tabla 1. Calendario de la mujer embarazada en función de los cambios anatomofisiológicos que manifiesta

Manifestaciones	Aparición*				Comentario
	1°	2°	3°	P	
Cambio en la tipología de la piel	○				<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la secreción sebácea y sudoral ecrina • Puede aparecer acné gravídico en cara, tórax y espalda
Cambios en los senos	○			○	Riesgo de deshidratación
				○	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del tamaño y oscurecimiento de la aureola • Grietas del pezón • Flacidez
Cloasma	○				En el rostro
Piernas cansadas		○			<ul style="list-style-type: none"> • Puede acompañarse de varices y hemorroides • Riesgo de trombosis
Anejos cutáneos		○		○	Pelo y uñas más vigorosos
				○	<ul style="list-style-type: none"> • Caída del pelo • Fragilidad de las uñas
Celulitis		○			En cadera, glúteos, muslos, vientre, pechos y brazos
Afecciones bucales		○			Caries y gingivitis
Estrías profundas			○		Importante la prevención
Flacidez				○	Importante la prevención

*Clasificación en función de si los primeros síntomas aparecen en los trimestres primero, segundo o tercero del embarazo o en el posparto.

Medidas higienicodietéticas

Evitar largas exposiciones al sol, especialmente en las horas de más intensidad.

Tratamiento cosmético

- Elevada protección solar (FPS 15, como mínimo).
- Se deben utilizar cosméticos que contengan agentes despigmentantes.

Uñas y pelo

Definición y causas

Crecimiento vigoroso durante el embarazo, que se transforma en caída del pelo y fragilidad de uñas en los meses siguientes al parto por una disminución en la producción de estrógenos y la ansiedad de las pacientes.

Medidas higienicodietéticas

- Dieta equilibrada.
- Evitar alcohol y tabaco.
- Cepillar el pelo con suavidad desde la raíz hacia las puntas.

Tratamiento cosmético

- Champúes o bálsamos fortificantes para el pelo.
- Pintaúñas fortificantes.

Flacidez

Definición y causas

El aumento del tamaño en el busto y nalgas causa la aparición de la flacidez después del parto.

Medidas higiénico-dietéticas

Tonificar la musculatura mediante la realización de ejercicio físico.

Tratamiento cosmético

Productos reestructurantes y regenerantes de las fibras de colágeno y elastina, acompañados de un suave masaje.

Piernas pesadas

Definición y causas

Es una sensación debida a problemas vasculares y a un insuficiente drenaje. También pueden aparecer varices, debido a una pérdida de elasticidad de las venas superficiales.

Medidas higienicodietéticas

- Vestirse con ropa y zapatos que no opriman.
- Levantar las piernas al estar sentada y evitar cruzarlas.
- Realizar ejercicio moderado (andar).

Tratamiento cosmético

- Cremas o geles para aliviar la sensación de pesadez, que dinamizan la circulación y tonifican.
- Baños de sales tonificantes.
- Masajeado de la zona (contorneando la musculatura).

Afecciones dentales

Definición y causas

La falta de micronutrientes, muy frecuente en las embarazadas, hace más probable la aparición de ciertas afecciones bucales.

Medidas higienodietéticas

- Dieta equilibrada.
- Correcta higiene bucodental.

Tratamiento cosmético

Pastas y colutorios específicos para cada caso.

Calendario del embarazo

A partir de los cambios anatomofisiológicos de la piel y anejos se establece un calendario (tabla 1).

En fichas posteriores de esta misma serie se analizarán las formas de aplicación y formulación de activos cosméticos más empleados en este tipo de disfunciones asociadas al embarazo. ■

Bibliografía general

- Berk H, Brinley M. Todo sobre el embarazo. Barcelona: Planeta; 2002.
- Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos. Embarazo. MedLinePlus. Rockville Pike, Bethesda, 11 de mayo de 2005 [consultado en mayo de 2005]. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/pregnancy.html>
- El embarazo. Los nueve meses de su piel [consulta: mayo de 2005]. Vichy Laboratoires, 2000. Disponible en: <http://www.vichy.com/sp/sante/femme/grossesse.htm>
- Olmos L. Embarazo y menopausia. Cómo limpiar y cuidar su piel. Departamento de Dermatología. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2001 [consultado en mayo de 2005]. Disponible en: http://www.dermocosmos.com/espanol/Articulos/articulos_esp.htm

J. JUVÉ, F. LUQUE, J. BASSET y A. DEL POZO

UNIDAD DE TECNOLOGÍA FARMACÉUTICA. FACULTAD DE FARMACIA.
UNIVERSIDAD DE BARCELONA. BARCELONA.