

# As pegadas da maternidade

Mánchas na pel, a acne, a celulite e as estrías son algunhas das pegadas máis frecuentes durante o período xestatorio

O brillo nos ollos, a felicidade e a avultada tripa non son os únicos síntomas que advirten do embarazo dunha muller. A pel das xestantes sofre a pegada da revolución hormonal e outras alteracións metabólicas, vasculares ou endócrinas que se producen nas mulleres durante o embarazo. As estrías, melasmas (manchas), sequidade, varices, e mesmo, a acne son algúns dos cambios cutáneos máis frecuentes durante o período xestatorio. Son inevitables pero en moitas ocasións, desaparecen despois do parto. No entanto, os especialistas recomentan seguir algunhas pautas para previlos ou, polo menos, para reducir e mitigar os seus efectos.

## O embarazo e as estrías

Os cambios hormonais e o aumento brusco e excesivo de peso durante o embarazo son os ingredientes perfectos para unha das alteracións cutáneas máis antiestéticas da xestación: as estrías. Aparecen a partir do segundo trimestre do embarazo, cando se incrementa a distensión da pel tanto no abdome coma noutras partes do corpo, como os seos, as cadeiras, ou, mesmo as coxas.

Estas estrías afectan a unha alta porcentaxe das mulleres embarazadas e son moi difíciles de eliminar. Polo tanto, a mellor loita contra elas é traballar a súa prevención. Son numerosos os produtos e compoñentes para tratar de forma específica as estrías durante o embarazo, pero tamén é posible seguir un tratamento preventivo seguro e efectivo. Convén ter presente unha serie de pautas durante a xestación:

▾ Manter un peso apropiado durante o embarazo, cun incremento progresivo sen cambios demasiado bruscos.



▾ Hidratar a pel con frecuencia (dúas ou máis veces ao día) cunha crema apropiada para o embarazo e con masaxes que faciliten a súa boa absorción.

▾ Beber suficiente auga para manter unha boa hidratación corporal.

## Pigmentación da pel: o melasma ou máscara do embarazo

Tal como define a Academia Española de Dermatoloxía e Venereoloxía, o melasma caracterízase polo desenvolvemento dunha pigmentación con pintas ou en parches que aparece de forma lenta e desaparece co tempo. É moi frecuente nas mulleres xestantes (acontece no 50% dos casos) e, por iso, esta alteración cutánea recibe tamén o nome de "máscara do embarazo". As manchas fórmanse cara ao segundo ou terceiro mes de xestación e localízanse polo xeral na fronte, meixelas e sobre o labio superior.

Acentúanse pouco a pouco, a medida que avanza o embarazo, pero na maioría dos casos desaparecen de forma espontánea ao longo do ano seguinte ao parto. Con todo, pode persistir no 30% dos casos. Aínda que se comercializan cremas específicas para despigmentar que eliminan este tipo de manchas, os expertos desaconsellan o seu uso durante o embarazo, xa que na súa composición hai principios activos que poden ser prexudiciais para o feto. O tratamento máis recomendado polos dermatólogos inclúe: evitar a exposición solar directa, utilizar filtros solares de alta protección desde o primeiro día do embarazo e evitar os xabóns abrasivos e os produtos que irriten a pel, como os peeling ou os dermoabrasivos.

## Outros problemas cutáneos na xestación

**Pel seca:** a perda de fluídos corporais pode provocar maior sequidade da pel durante o embarazo. Para manter a pel hidratada durante todo o día, ademais de aplicar as cremas hidratantes corporais e faciais recomendables para embarazadas, cómpre beber moita auga e evitar as exposicións frecuentes ao sol.

**Acne:** as mulleres que xa tiñan acne antes de quedar embarazadas poden ver que o seu problema se agrava durante a xestación, sobre todo nos primeiros meses. Os especialistas aconsellan nestes casos manter a pel ben limpa e evitar o uso de cremas que conteñan retinoides.

**Celulite:** o embarazo pode agravar a celulite nalgunhas mulleres. Para previr isto, é recomendable activar a circulación das pernas con longos paseos, seguir unha dieta sa e equilibrada e beber moita auga para manterse hidratada.

**Varices:** o incremento do volume e do rego sanguíneo durante o embarazo favorece a formación de varices nas pernas das mulleres embarazadas. Para evitalas ou mitigar o seu efecto, débense evitar os tacóns moi altos ou permanecer moito tempo de pé. Aconséllase descansar cos pés nunha posición máis elevada que as cadeiras, non cruzar as pernas a miúdo e tonificar as extremidades inferiores con duchas de auga fría.

✚ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## A EMBARAZADA CON PEL RESPLANDECENTE: MITO OU REALIDADE?

O mito da muller embarazada cun rostro resplandecente cúmprese en afortunadas ocasións, pero noutras moitas afástase da realidade. Os cambios hormonais da xestación e o incremento do fluxo sanguíneo poden aumentar a luminosidade da pel e mostrala máis tersa e hidratada, aínda que tamén poden causar outros efectos cutáneos menos atractivos para as mulleres.

Algúns destes cambios son previsibles e máis frecuentes en mulleres que xa sufrían algún tipo de alteración na pel antes de quedar embarazadas. Outros, en cambio, son case xenéricos e inevitables. E do mesmo modo que aparecen na xestación, desaparecen cando esta finaliza.