

Cuidados cosméticos durante el embarazo

ÀNGELS LLARCH

Farmacéutica.



El embarazo es un período en el que se producen grandes cambios físicos a medida que el bebé va creciendo en el vientre de la madre. Se producen, de igual forma, cambios emocionales, cuando la idea de una nueva vida toma cuerpo y se hace realidad. El embarazo despertará nuevos sentimientos y sensaciones: serenidad, impaciencia, paz, alegría o llanto, que son las ilusiones e inquietudes de quien se prepara para recibir el mayor regalo, de quien sabe que en su interior alberga todas las esperanzas de un nuevo ser. El cuerpo responderá de manera natural e inteligente a los cambios que irá experimentando.

En la etapa del embarazo, la mujer disfruta de un encanto particular que requiere cuidados determinados. Se debe prestar especial atención a la epidermis, ya que puede volverse más sensible, por lo que precisará de cosméticos específicos. Pero no hay que olvidar el cuidado de las piernas, los tobillos, los pies, el cabello, los senos y las encías.

El conocimiento de las alteraciones físicas y fisiológicas ayudará a

sobrellevar mejor, aliviar y reducir las molestias que puedan surgir. Algunos de estos cambios son sólo consecuencia de la adaptación a la nueva situación del cuerpo. Otros pueden producir malestar que puede durar más o menos tiempo. Es bueno conocer cómo, cuándo y por qué suceden para que no causen preocupación. Si se comparan dos o más embarazos, se observará que no todos transcurren de la misma

manera. Incluso si se ha estado embarazada antes, este nuevo embarazo puede ser diferente del anterior.

Sin pretensiones académicas, se hablará de aquellos problemas que pueden obtener mejoría en la sección cosmética de la oficina de farmacia. Se analizarán las causas internas que los originan, los agentes externos que pueden agravarlos, se citarán productos que

«respetan» la salud de la mujer y del bebé y se recomendarán pautas de conducta, fáciles de seguir, para conseguir sensación de bienestar.

Para comprender mejor los altibajos durante la gestación y el parto con el fin de encontrar el remedio más adecuado para cada situación, es necesario hablar de dos conceptos estrechamente relacionados con este período: las alteraciones hormonales que tienen lugar desde el mismo momento de la concepción y el desgaste físico que supondrá para el cuerpo de la mujer modificar su estructura ósea, el tamaño del útero, la respiración, la circulación, el metabolismo y el funcionamiento de todos los órganos en general.

Muchas mujeres «saben» cuando conciben. Esta sensación intuitiva se debe probablemente a la emisión muy temprana de estrógenos, a los elevados valores iniciales de progesterona, seguidos por la producción de gonadotropina coriónica humana una vez implantado el embrión. Durante la gestación coincide la producción de diversas hormonas proteicas y esteroideas por la unidad fetoplacentaria, la actividad incrementada de las glándulas endocrinas maternas (hipófisis, tiroides y adrenales) y su mayor disponibilidad plasmática de porque la unión proteína-hormona está aumentada en esta etapa.

Trastornos hormonales

A consecuencia de este «festival» hormonal surgen las primeras molestias comunes posteriores a la implantación del óvulo fecundado.

Aumento de los senos

Las glándulas mamarias se preparan para la lactancia. En primer lugar, se percibe una sensación molesta de peso y congestión en los pechos que irán aumentando de tamaño y adquiriendo una conformación más redondeada durante los meses. La elección de un buen sostén es tan importante como la aplicación de cremas hidratantes y reafirmantes para evitar la formación de estrías.

Náuseas y vómitos matutinos

Parece verse agravada por el estrés, los viajes y algunos alimentos ricos

en proteínas y grasas. Para aminorar los síntomas puede ser útil comer varias veces al día en cantidades pequeñas. Suelen desaparecer después del tercer mes.

Aumento de la necesidad de orinar

El incremento en el suministro de sangre a la zona pélvica produce congestión e irritación de la vejiga que trata de expulsar hasta la más mínima cantidad de orina.

Sensación de cansancio y somnolencia

Al principio del embarazo se acelera el metabolismo para apoyar al embrión en desarrollo y a los propios órganos vitales que tienen que afrontar una enorme carga de trabajo. Por el contrario, los elevados valores de progesterona tienen un efecto sedante.

Congestión nasal

El revestimiento del tracto respiratorio recibe mayor cantidad de sangre y, por ese motivo, suele estar más congestionado. Se verá agravado en invierno y por el uso de la calefacción que reseca más el ambiente.

Alteración del gusto

No sólo se puede producir un cambio de apreciación, si no que algunos de los sabores que habitualmente se disfrutaban se hacen intolerables.

Ardores y acidez estomacal

El reflujo gastroesofágico se produce como consecuencia del estado de relajación de la boca del estómago que coincide con un retraso en el proceso de vaciado gástrico.

Aumento de la sensibilidad

en la percepción de los olores
Al igual que sucede con el gusto, además de la hipersensibilidad en la percepción, aparecen otros estímulos que se hacen insoportables. Incluso el perfume favorito cambia de olor debido a alteraciones en la química de la piel.

Aumento de la temperatura corporal

El metabolismo básico se incrementa en un 20%, lo que significa tener más calor y más transpiración. Las glándulas sudoríparas se

hacen más activas debido a la influencia del tiroides.

Estreñimiento

La pared del intestino está especialmente relajada por una influencia hormonal inicial que se verá agravada al final del embarazo por el aumento de la presión sobre el recto y los intestinos.

Gingivitis

El aumento de flujo sanguíneo presiona los capilares de alrededor de las encías y, a menudo, pueden sangrar con facilidad.

Hiperpigmentación

Puede incluir un oscurecimiento de areolas, periné, ombligo, axilas, parte interna de los muslos, pecas, cicatrices recientes y línea alba.

Manchas en el rostro (doasma)

Manchas de color oscuro en forma de mapa que aparecen en la piel de la cara en áreas expuestas al sol (frente, mejillas, labio superior) que adoptan una coloración oscura. Normalmente desaparecen después del parto, pero será muy importante escoger un buen factor de protección, si además el embarazo coincide con el verano.

Acné

En algunos casos mejora, pero en otros se agrava. Hay que tener especial cuidado en la selección de productos, pues no se debe olvidar que la piel es más sensible durante el embarazo.

Trastornos corporales y vasculares

Desde el punto de vista físico, el embarazo no sólo significa una barriga que crece. El cuerpo de la mujer tiene que prepararse para dejar sitio al bebé que va a nacer, para soportar con sus huesos y músculos el peso creciente y proporcionar al feto todas las sustancias nutritivas y el oxígeno indispensables para su crecimiento. El aumento de peso y volumen puede conducir a la aparición de estrías, varices y hemorroides y ocasionar dolor de espalda, pesadez e hinchazón de piernas, pies y tobillos.

Estrías

Las fibras de colágeno y elastina son las encargadas del sostenimiento y la elasticidad de la piel. Cuando soportan una tensión prolongada e intensa pueden romperse y aparecen en la piel una especie de cicatrices, cuya textura y color difieren del resto de la piel, en las zonas donde tiende a acumularse grasa como en los senos, el abdomen, los glúteos, los brazos y las caderas. Son pequeñas líneas de color rosa o violáceas que se vuelven con el tiempo de color blanco nacarado. Dado que una vez instauradas no hay forma de eliminarlas, se deberá incidir, y mucho, en el tratamiento preventivo.

Venas varicosas

La presión en las venas de la pelvis por parte del útero gestante puede producir venas varicosas en las piernas y en los pies. Las varices se producen básicamente por aumentos de presión, dilatación y estancamiento sanguíneo dentro de las venas. En las piernas el efecto gravitacional es máximo, hay que hacer subir la sangre al corazón contra la gravedad, y además hay que sumar el aumento del flujo venoso debido al embarazo. Esta condición se agrava cuando se está en la misma postura por largos períodos, ya sea de pie o sentada.

Arañas vasculares (telangiectasias)

Pueden aparecer una venitas superficiales, con forma aracnoidea que por regla general desaparecerán después del parto. Se trata de un vaso central (capilar de pequeño calibre) del cual salen finas ramificaciones en forma de rayos de sol o patas de araña. Son planas, indoloras, pequeñas, rojas que se blanquean cuando son apretadas y que aparecen preferentemente en la cara, el pecho y la espalda.

Hemorroides

Son frecuentes cuando el embarazo se encuentra avanzado, a causa del aumento de la presión sobre el recto y el perineo y también por la mayor probabilidad de presentar estreñimiento. Aun no siendo graves, pueden resultar muy molestas y no hay que descuidarlas porque durante el parto podrían empeorar.

Dolor de espalda

A medida que la mujer embarazada aumenta de peso, su equilibrio cambia, por tanto, la espalda debe soportar una mayor distensión que aumenta por el hecho de que las articulaciones de la pelvis empiezan a aflojarse como preparación al parto. El crecimiento de los senos y del útero repercute en la columna vertebral, lo que hace que los músculos de la región baja de la espalda tengan que contraerse con mayor fuerza para mantener la postura erguida. El dolor de espalda es una consecuencia de todo este proceso.



Dificultad para respirar

El útero, a medida que va creciendo, desplaza el abdomen hacia arriba presionando el diafragma y disminuyendo levemente la capacidad pulmonar, hecho que coincide además con un aumento de las necesidades metabólicas. Es por ello que, a veces, la respiración se hace dificultosa y corta. Dormir con la cabecera levantada facilitará el movimiento respiratorio y aliviará la sensación de ahogo.

Pesadez e hinchazón de piernas, pies y tobillos

Sobre todo durante los últimos meses, los pies y los tobillos sufren debido a que tienen que soportar un peso extra y también debido a la retención de líquidos. Es habitual que se hinchen y se ensanchen llegando a ser necesaria una talla más de calzado. En cuanto a las piernas, la hinchazón, la sensación de pesadez y los calambres aparecen en algún momento del embarazo, y es, obviamente, hacia el final cuando más se intensifican todas estas molestias. Este proble-

ma todavía se agrava más si las condiciones profesionales obligan a permanecer de pie o sentada durante largos períodos, o el embarazo coincide con la época estival y el intenso calor.

La recuperación posparto dependerá de los cuidados que las mujeres se hayan dedicado durante el período de gestación. A continuación se repararán diferentes tratamientos para algunas de las situaciones que se acaba de describir, en especial las que afectan a la piel. Algunos de estos tratamientos son de carácter preventivo y otros mejoran o alivian problemas ya instaurados.

Tratamiento antiestrías

Cuanto más elástica es la piel, más tolerancia tiene al estiramiento y, por tanto, menos posibilidades de desarrollar estrías. Es importante mantener la piel hidratada en las áreas más susceptibles. Esto puede hacerse dando un masaje para aumentar la circulación y aplicando cremas para humectarla. No hay que dejar de utilizar cremas después del parto porque la piel, los tejidos y los músculos deben volver a su estado normal y, si no se les ayuda, es posible que la recuperación sea lenta y desigual. Se puede escoger un producto que además posea efectos reafirmantes para así tratar dos problemas al mismo tiempo utilizando una sola crema. En el caso de que ya hayan aparecido, es fundamental tener claro que se trata de una cicatriz cutánea secundaria a alteraciones de las fibras de colágeno y elastina, y en consecuencia, no se puede pretender una cura definitiva, pero se pueden atenuar y mejorar estéticamente. El tratamiento debe basarse en la estimulación de la cicatrización y en la regeneración de los tejidos mediante la reestructuración de la matriz de colágeno, que es la fibra más afectada por las estrías.

Entre las sustancias que ayudan a la regeneración del tejido cutáneo, cabe citar la manteca de karité, el aceite de rosa mosqueta, el hidrolizado de proteína de soja, el ácido láctico natural, *Sophora japonica*, centella asiática, vitaminas A y E.

Cremas antihemorroidales

Una buena medida para el cuidado de las hemorroides es realizar una limpieza cuidadosa local con agua tibia y jabón de pH neutro después de cada deposición. Las cremas antihemorroidales que pueden proporcionar alivio, frescor y bienestar son aquellas que contienen ruscogenina o mentol.

Cuidado de la piel

Es posible que el sudor sea más acre y fuerte, pero aun así, es indispensable prestar mucha atención a los antisudoríficos: tienen que ser productos clínicamente testados y antialérgicos o bien productos naturales. En la ducha, es conveniente utilizar jabones o geles neutros.

En aquellos casos en los que el acné se ve agravado por el efluvo hormonal, se deberá extremar la limpieza de la piel y eliminar el cúmulo de grasa en el rostro. Se utilizarán productos no comedogénicos e hipoalergénicos, exfoliantes suaves (de tipo mecánico) y productos que no sean agresivos, ya que la piel está muy sensible y delicada.

Durante todo el embarazo, pero sobre todo en los últimos meses, es importante prestar mucha atención a la higiene del pezón y dedicar algunos cuidados a la piel del pecho. Durante la lactancia hay que mantener una buena higiene antes y después de cada toma. El uso de agua sola o con jabones suaves será suficiente. No hay que olvidar que el pezón es una zona muy sensible y que la succión continuada del bebé puede conducir a la formación de grietas. Para calmar la tensión y tirantez de los senos se puede recurrir a productos que contengan escina, caléndula, extractos de algas o hidrolizado de proteína de soja. Si se forman las dolorosas grietas, en la farmacia se pueden encontrar cremas con sustancias cicatrizantes, antisépticas y anestésicos locales. Hay que aplicarlas después de cada toma y tener la precaución de limpiar bien el pezón antes de amamantar al bebé.

Las manchas que aparecen durante el embarazo generalmente mejoran

y, en la mayoría de los casos, desaparecen después del parto, por lo que no hay que tratarlas de manera específica. En caso de persistir, se pueden utilizar cremas y lociones con tretinoína, hidroquinona, alfa-hidroxiácidos o ácido glicólico.

Fotoprotección

Lo mejor para prevenir las manchas es usar un protector solar con protección total (UVA y UVB), también conocidos como pantalla total. En muchos casos no pueden prevenirse totalmente, pero el protector solar ayuda a que no sean tan oscuras. Cuanto más alto sea el factor de protección, más eficaz será en la prevención de la aparición de estas manchas.

Durante todo
el embarazo, pero sobre
todo en los últimos
meses, es importante
prestar mucha atención
a la higiene del pezón y
dedicar algunos cuidados
a la piel del pecho

Cuidado del cabello

Por regla general, en el embarazo el cabello crece más, se ve más abundante y brillante y se cae menos, pero este proceso se invierte después del parto. La alopecia del puerperio va disminuyendo progresivamente y el cabello vuelve a tener el volumen y grosor que tenía antes del embarazo. Se recomienda no abusar de los acondicionadores y evitar las permanentes, así como tratamientos de peluquería agresivos para el pelo. Hay que utilizar champús de pH neutro y, en el caso de los tintes, los de origen vegetal son los mejores a la hora de evitar posibles alergias. Todos los cuidados capilares aplicados van a dar su fruto después del parto y van a atenuar la caída masiva del cabello. Las lociones anticaída con vitami-

nas como pantenol, biotina, tocoferol, aminoácidos o minoxidil pueden ayudar a recuperar el ciclo capilar más rápidamente.

Cuidado de las piernas y de los pies

Se aconseja caminar todos los días, procurar descansar algunos minutos con las piernas un poco elevadas (o a la hora de dormir colocarlos sobre una almohada para elevarlos de la cama unos centímetros) y, de vez en cuando, un masaje relajante en las plantas de los pies y, en las piernas, un masaje ascendente desde los tobillos hasta las rodillas. Los geles o cremas de acción refrescante con extracto de menta o alcanfor, combinadas a principios con propiedades venotónicas (escina, aceite de semilla de sándalo, centella asiática, ruscus o hamamelis) proporcionarán un alivio inmediato de la pesadez de las piernas y, combinados con el masaje favorecerán el retorno venoso, mejorando la hinchazón y edema típicos de este período.

Hay que utilizar zapatos cómodos, de tacón bajo, horma ancha y suela flexible. También es aconsejable el uso de medias de compresión gradual.

Higiene bucal

Además de lavarse los dientes después de cada comida, se aconseja controlar el estado de la dentadura y acudir al dentista al menos una vez durante el embarazo. El cepillado debe ser suave para evitar el sangrado de las encías. Son de especial interés los dentífricos con componentes desensibilizantes, como el cloruro de estroncio o el nitrato potásico y protectores de la encía como la alantoína.

El embarazo es una experiencia importante, emocionante y siempre única, incluso cuando se repite. Actualmente, se dispone de una amplia gama de productos a medida de cada necesidad, que se pueden encontrar en la oficina de farmacia junto a los consejos prácticos y recomendaciones de un profesional sanitario. □