

Prevención y cuidado, antes y después del embarazo

LA GESTACIÓN Y EL POSPARTO SON PERÍODOS DE GRANDES CAMBIOS EN LA FISIOLÓGÍA DE LA MUJER. LOS SENOS, LAS PIERNAS Y LA PIEL SON LAS PARTES DEL CUERPO MÁS AFECTADAS POR LOS TRASTORNOS DERIVADOS DEL EMBARAZO Y EL POSPARTO. EL FARMACÉUTICO PUEDE ACONSEJAR SOBRE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS Y LOS PRODUCTOS ADECUADOS PARA PALIAR ESOS TRASTORNOS EN UN PERÍODO TAN IMPORTANTE PARA LA VIDA DE UNA MUJER.



Levar una vida saludable, que incluya una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio, es en la mayoría de los casos el factor primordial para que el cuerpo enfrente de la mejor manera posible todos los cambios que implica un embarazo. Cuando deseamos planificar la llegada de un bebé, también es importante dejar de lado vicios como el alcohol y el tabaco, ya que ambos pueden causar defectos de nacimiento físicos y mentales en el bebé, además de lograr un mayor bienestar personal. Por otro lado, un peso saludable antes del embarazo reduce las posibilidades de sufrir complicaciones durante y después, como presión arterial alta, diabetes gestacional y bebés prematuros. Además, mientras el médico no indique lo contrario, es recomendable la práctica moderada de ejercicio que ayuda, entre otras cosas, a mejorar el estado de ánimo, a aumentar la energía durante el día y a dormir mejor. Tanto durante el embarazo como en el posparto y la lactancia, en muchos casos es indispensable complementar la dieta con suplementos nutricionales ricos en minerales y vitaminas como el ácido fólico (vitamina

B9), otras vitaminas como la A, D, K, complejo B, omega-3, yodo, hierro, zinc, calcio, fósforo. Todos estos complementos deben ser aportados en la proporción adecuada, ya que tanto su deficiencia como su exceso pueden ser muy dañinos en el desarrollo del bebé. Además de estos micronutrientes, también aumenta el metabolismo basal de la mujer, por lo que las necesidades de proteínas, hidratos de carbono y grasas se hacen mayores tanto en el embarazo como en la lactancia.

Cómo afrontar el momento del parto y la lactancia y cómo tomar la posición de ser madre para cuidar correctamente a su bebé serán unas constantes que le acompañarán durante toda la gestación. La confianza en su ginecólogo y en su madrona hará que las supere. Otras preocupaciones vendrán determinadas por sus cambios en el aspecto físico y para que su figura vuelva a ser la de antes; tras el parto deberá ocuparse de su cuerpo con especial atención y constancia, y el farmacéutico le será de gran utilidad para que le aconseje el mejor producto dermocosmético de prevención o tratamiento para cada tipo de problema.

Durante el embarazo la piel sufre muchos cambios hormonales, vasculares e inmunológicos. La piel de la embarazada se irrita más fácilmente, se producen más alergias cutáneas y sensibilidad, lo que se traduce en irritación de la piel al usar los cosméticos que antes toleraba. Las alteraciones más frecuentes en el embarazo suelen ser: estrías, piernas pesadas, manchas, deterioro de los senos, afecciones bucales, cambios en cabello y uñas o celulitis.

Cuidado de los senos

El cambio del tamaño de los senos es uno de los primeros síntomas que se observa en el embarazo. Se vuelven más sensibles y endurecidos debido a las hormonas secretadas por el cuerpo lúteo y a la placenta. Es primordial empezar a cuidarlos desde el momento que se confirma el embarazo.

Al aumentar el tamaño, se incrementa la circulación de la sangre y las venas superficiales se vuelven más gruesas y visibles; la areola que envuelve al pezón aumenta de diámetro y éste aparece hiperpigmentado. Los cambios también afectan a los pezones, que se oscurecen y se vuelven más sensibles, sobre todo a rozaduras. Para el cuidado específico del pezón es primordial realizar una prevención para evitar la aparición de grietas durante la lactancia, ya que el recién nacido al succionar del pecho, aplasta y estira el pezón. La aparición de grietas es muy dolorosa y puede llevar a la decisión de abandonar la lactancia. Para prevenirlas se debe reforzar la piel del pezón frotando la zona suavemente con un guante crin o con un cepillo dental viejo durante la ducha, y lavarlos sólo con agua y un jabón suave que evite la deslipidificación. Si de todas formas aparecen, existen cremas emolientes de lanolina pura que tienen efecto beneficioso. Los pechos no poseen músculos que los aguanten: su firmeza y tonicidad depende de la elasticidad de la piel que los sostengan. Por este motivo debemos tener en cuenta que es muy importante reforzar la trama fibrilar de la piel de esta zona para que tras el parto y la lactancia la mujer recupere la firmeza del pecho.

Son diversas las estrategias a seguir y todas ellas se complementan.

- Los senos se deben proteger con un sujetador que los sujete bien, preferiblemente de fibras naturales; el tirante debe ser ancho y regulable y la copa profunda, que se ajuste al tamaño sin oprimir y permita la transpiración.
- Las duchas circulares con agua fresca en cada pecho durante unos 30 segundos estimulan la circulación y tonifican los tejidos.
- Se puede seguir una serie de ejercicios destinados a ejercitar los pezones.
- Para reforzar la elasticidad de la piel y tonificarla se debe aplicar un producto específico para el pecho dos veces al día, extendiéndolo desde la barbilla, bajando por el cuello y rodeando los senos, evitando el pezón

y la areola. Estos productos son hidratantes, nutritivos y reafirmantes, y con ellos se previene la aparición de estrías y el relajamiento de la piel para conservar su firmeza.

Hiperpigmentación

Muchas mujeres embarazadas presentan aumento de la pigmentación de la piel. Otra vez son los cambios hormonales los responsables, ya que aumentan la actividad de los melanocitos con el consecuente aumento de síntesis de melanina.

Las zonas susceptibles de presentar un aumento de coloración son las areolas mamarias, pezón, ombligo, axilas, cara interna de los muslos y región genital. Las pecas o cicatrices recientes también pueden oscurecerse. Es más normal que ocurra en mujeres morenas que en las de piel clara; afortunadamente, después del embarazo la piel recupera su coloración. Concretamente, en la cara puede aparecer lo que se conoce por máscara de la embarazada o cloasma gravídico; son manchas de color amarillo-marronoso localizadas de forma simétrica en frente y mejillas que pueden aparecer de forma más frecuente en la segunda mitad del embarazo. Otra zona que puede afectarse es en el abdomen, donde aparece una línea vertical hiperpigmentada que va desde un poco más abajo del pecho hasta el vello púbico.

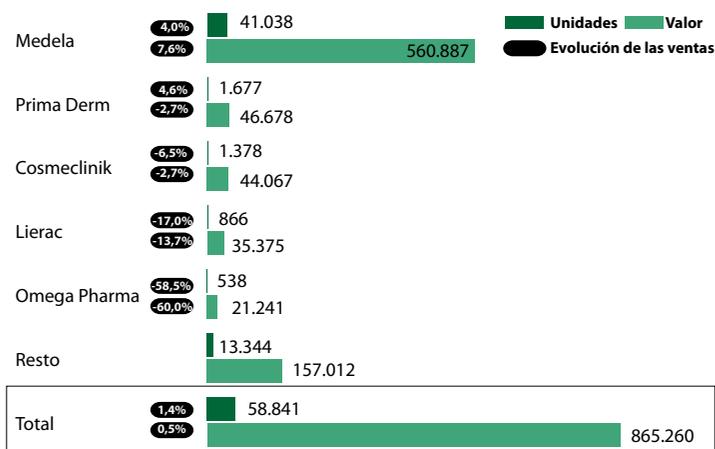
Todos estos cambios de color empeoran con la exposición a la luz solar, por esto las zonas del cuerpo que quedan expuestas se deben proteger con cremas que contengan filtros químicos y físicos con alto grado de protección. Si después del parto siguen algunos de estos cambios en el color, se puede recurrir al tratamiento con cremas despigmentantes aplicadas una o dos veces al día, aunque se debe advertir que sus efectos son a largo plazo. No se recomienda el uso de despigmentantes en el embarazo, unos por ser teratogénicos para el feto, otros por su poder irritante en la piel sensibilizada de la embarazada y otros porque se desconoce su efecto en el bebé por falta de pruebas clínicas de seguridad.

Cuidado de las piernas

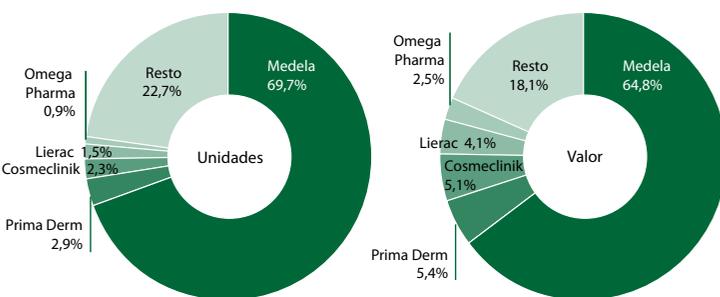
Los trastornos de la circulación son muy frecuentes durante la gestación por diversas razones: presión del útero al aumentar de tamaño sobre las



Mercado productos para piel de senos. Ventas en miles. (Julio, agosto, septiembre 2014)

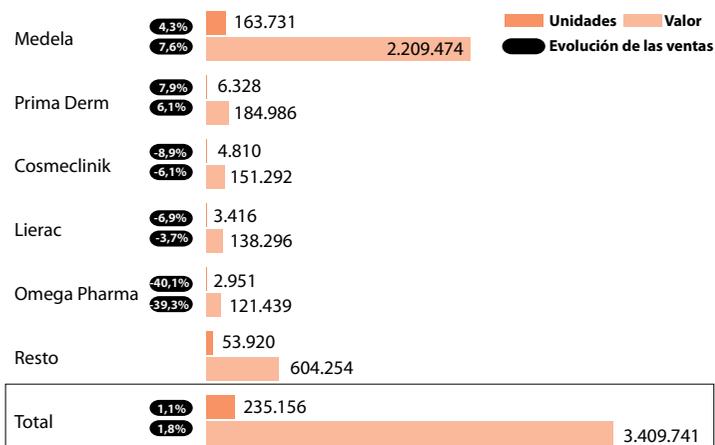


Mercado productos para piel de senos. Cuota de mercado. (Julio, agosto, septiembre 2014)

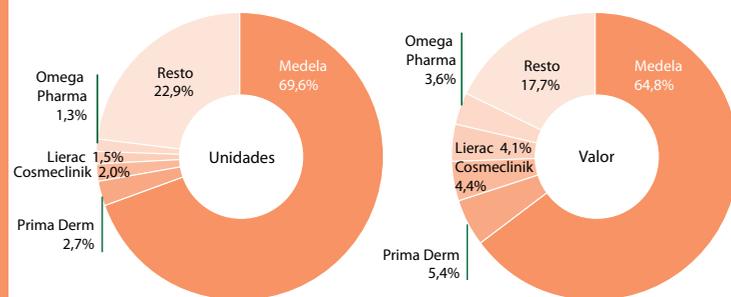


Fuente: IMS Health Categoría 82F3 Elaboración: Im Farmacias

Mercado productos para piel de senos. Evolución ventas. (Octubre 2013- Septiembre 2014)



Mercado productos para piel de senos. Ventas en miles. (Octubre 2013- Septiembre 2014)



Fuente: IMS Health Categoría 82F3 Elaboración: Im Farmacias

venas de la pelvis; aumento del volumen de sangre circulante en venas y arterias debido al crecimiento del útero y al desarrollo de la placenta; incremento de peso corporal, desplazamiento y compresión de los órganos proximales, ya que el útero va ocupando el espacio abdominal, y, por último, cambios hormonales que relajan los músculos de las paredes de los vasos sanguíneos, que se dilatan. Sin olvidar que también influyen los factores hereditarios o de la propia constitución.

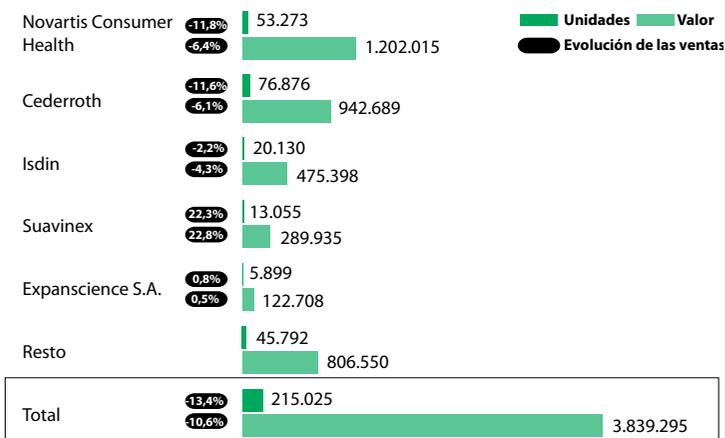
Todo ello provoca diversas molestias en las piernas como pesadez, edema, hormigueo, hinchazón (sobre todo a última hora del día en tobillos y pies), calambres, telangiectasias (retículos capilares) y varices. Estas molestias se pueden manifestar en el segundo y tercer mes de gestación, haciéndose más problemático a medida que transcurre el embarazo y se pueden prolongar y manifestar durante el puerperio y empezar a remitir después de este período, dependiendo del propio metabolismo y de los cuidados que la mujer haya dedicado a esta zona.

Conviene prevenir estos trastornos desde el primer mes de embarazo con una serie de recomendaciones:

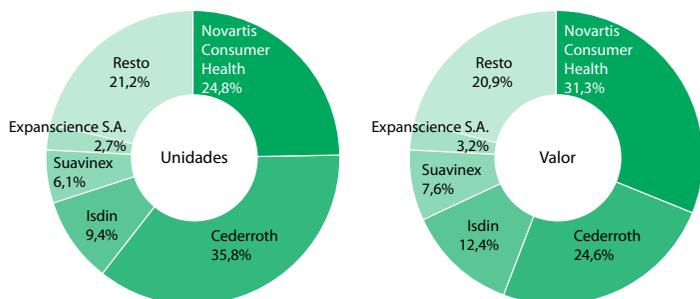
- No permanecer mucho tiempo de pie, tampoco permanecer mucho tiempo sentada ni con las piernas cruzadas.
- Realizar un paseo diario para ejercitar la contracción de los músculos de las piernas y así drenar los posibles líquidos acumulados y facilitar el retorno venoso.
- Utilizar ropa y calzado adecuados (evitar ropa estrecha y zapatos de tacón demasiado alto).
- Dormir con los pies más altos que la cabeza (se puede colocar un cojín debajo de ellos) y cuando se está sentada reposar los pies en alto sobre una superficie blanda.
- Evitar los focos de calor.
- Aplicar duchas con agua fresca en sentido ascendente
- No olvidarse de los masajes circulares, también ascendentes desde los tobillos hasta los muslos con cremas específicas vasoprotectoras y tónicas.

También existen las medias elásticas con distintos grados de compresión, que producen una presión máxima en los tobillos que va disminuyendo

Mercado productos reafirmantes antiestrías. Ventas en miles. (Julio, agosto, septiembre 2014)

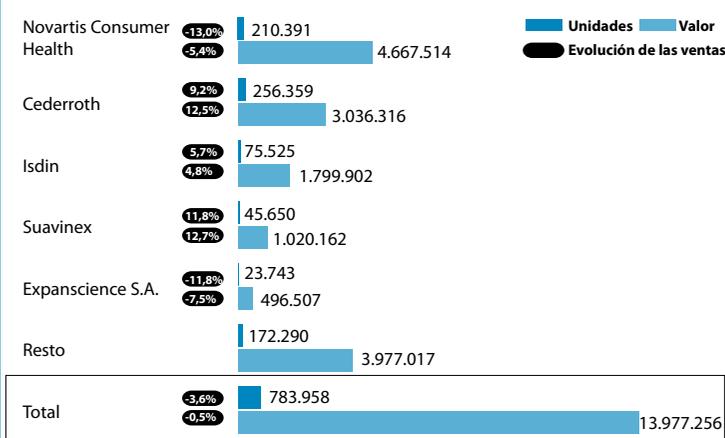


Mercado productos reafirmantes antiestrías. Cuota de mercado. (Julio, agosto, septiembre 2014)

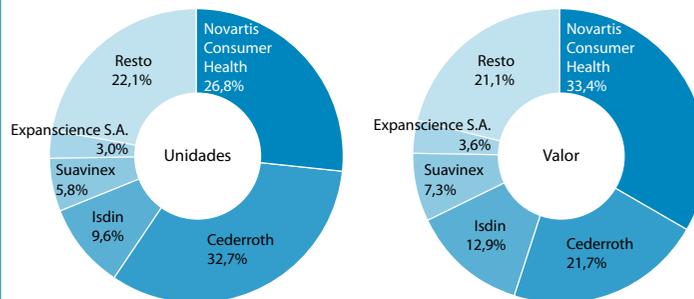


Fuente: IMS Health Categoría 82F2 Elaboración: Im Farmacias

Mercado productos reafirmantes antiestrías. Evolución ventas. (Octubre 2013- Septiembre 2014)



Mercado productos reafirmantes antiestrías. Ventas en miles. (Octubre 2013- Septiembre 2014)



Fuente: IMS Health Categoría 82F2 Elaboración: Im Farmacias

a medida que se asciende hacia los muslos; de modo que se mantiene la dinámica sanguínea.

Los productos para el cuidado de las piernas refuerzan la pared capilar, disminuyen su fragilidad y mejoran la circulación sanguínea y el retorno venoso, produciendo un alivio de los síntomas casi inmediato, mejorando el edema y la hinchazón y previniendo la aparición de varices. Pueden contener extractos de plantas con propiedades venotónicas, vasoprotectoras o antiinflamatorias como: castaño de indias, aloe vera, ártica, ruscus aculeatus, melilotus officinalis, vitis vinifera, ginkgo biloba, hammamelis virginiana o hederá helix. No se recomiendan en general los productos que contienen alcohol, mentol o alcanfor.

54 Temidas estrías

Las estrías son lesiones cutáneas gruesas, en forma de hendiduras, lineales y onduladas, distribuidas en paralelo que aparecen hacia la segunda mitad del embarazo, de color rojo-violáceo. Después del parto las estrías se reducen, aparecen más finas y cambian de color: se vuelven

blancas-nacaradas. Se forman en las partes del cuerpo que presentan mayor distensión: pecho, caderas y abdomen. Las estrías afectan a un gran número de mujeres gestantes (75-95%). Se producen por factores mecánicos y hormonales. Los cambios en el tejido conectivo de la mujer embarazada hacen que se rompan las fibras de colágeno y elastina, y el aumento de peso y la genética influyen negativamente.

Las estrías tienen un perjuicio estético muy importante, ya que, una vez formadas, pueden reducirse pero nunca desaparecen por completo. Por ello es fundamental su prevención y empezar a aplicar cremas específicas desde el principio del embarazo: dos veces al día con masajes hasta su total absorción, una después de la ducha o baño y otra antes de acostarse. Los cosméticos recomendados para la prevención, al regenerar colágeno, elastina y GAGs (Glicosaminoglicanos) e hidratar la piel, pueden contener: péptidos, aminoácidos, silicio, vitaminas C, E, sustancias hidratantes (urea, ácido hialurónico, ácido láctico, alantoína,..), aceites (rosa mosqueta o argán), y extractos vegetales (centella asiática, castaño de indias, de placenta, árnica, borraja, mimosa..).+