

LOS CUIDADOS EN SENOS Y VIENTRE



DIGNABEL AMORÓS
Experta en estética profesional avanzada
Asesora de imagen en Belleza y Estilo
www.daimagen.es

Es evidente que el embarazo provoca cambios significativos en el aspecto físico de la mujer, con los que algunas mujeres se sienten llenas de optimismo e ilusionadas, pero otras, contrariamente, se ven poco atractivas. Sin embargo, estar embarazada no significa renunciar y perder la belleza.

1

a mayoría de los cambios físicos durante el embarazo se producen por el aumento de los niveles de estrógenos y progesterona que prepara el cuerpo para este ciclo, aunque también pueden darse por factores genéticos.

Transformaciones del pecho y abdomen

Sin duda, los senos y abdomen de la mujer son las dos áreas donde el embarazo va a transformar más su forma habitual. A las ocho semanas de embarazo, aproximadamente, estas zonas comienzan a coger volumen, manteniendo un crecimiento durante todo el proceso. Es normal que se aumente una o dos tallas de sujetador y que se sienta comezón en los pechos a medida que se estira la piel. En algunas mujeres las venas se hacen más aparentes y los pezones se agrandan y oscurecen.

La piel en el abdomen y los senos siempre sufre porque es donde se acumula más tensión (lo que puede romper las fibras y producir estrías). Además, el aumento general de peso puede llevar a una pérdida de consistencia de los senos y abdomen, ya que los tejidos y ligamentos que los sostienen no pueden soportar el peso, y hacen aparecer así las estrías.

Prevención de las estrías

Durante el embarazo se produce un aumento del nivel de hormonas en el organismo que provoca una mayor fragilidad de las fibras elásticas de la piel. Al producirse una gran distensión en el tejido por el aumento del tamaño de los pechos, las fibras se rompen

con mayor facilidad, dando lugar a las temidas marcas. Es a partir del tercer trimestre de gestación cuando pueden empezar a aparecer también en los glúteos, el abdomen, la cintura y los muslos. Además, algunas mujeres tienen predisposición genética a sufrirlas y por ello, hay que potenciar los tratamientos cosméticos específicos. Para prevenirlas, la mujer embarazada debe recurrir a:

- Mantener la piel hidratada o masajear las zonas sensibles. Desde el primer trimestre del embarazo, será recomendable la aplicación de **productos anti-estrías** en las zonas afectadas para conseguir una mayor elasticidad de la piel. La Rosa Mosqueta es un gran aliado para nutrir y regenerar los tejidos. Su acción más efectiva se consigue aplicando Rosa Mosqueta de 2 a 3 veces al día en vientre, pecho y lumbares, combinándola con cremas anti-estrías a base de vitamina E.
- También conviene cuidar la **alimentación** para no aumentar de peso en exceso.
- Los **masajes en el pecho y el vientre** ayudan a mantener la flexibilidad muscular de la embarazada. Se recomienda masajear estas zonas con cremas ricas en activos hidratantes pues son las que sufren en mayor grado la distensión de la piel y requieren mayores cuidados, tanto durante el embarazo como tras el parto, cuando el cuerpo vuelve a su estado original y los músculos se contraen. Además, los masajes en el vientre reconfortan al futuro bebé conforme avanzan los meses.

Cuidados estéticos profesionales

Los objetivos principales de los tratamientos realizados por profesionales en centros de estética son los siguientes:

- Asegurar la hidratación de la piel, previniendo de esta forma su deshidratación.
- Nutrir el tejido para evitar la sequedad de la piel y la prevención de aparición de estrías.
- Evitar la celulitis y la acumulación de adiposidades en exceso.
- Estimular el sistema linfático para prevenir el edema por la compresión de los vasos en la región inguinal.
- Mejorar la circulación y retención de líquidos.

Protocolo de actuación para el cuidado de pecho y vientre

Para el **primer trimestre**, sería recomendable realizar una exfoliación e hidratación a la cliente (para proporcionarle una piel más elástica) y masajes relajantes. Como medida preventiva, y a nivel general, los tratamientos más completos se deben realizar a partir del segundo trimestre ya que en el primero siempre hay más riesgo de aborto. Las técnicas pues que se emplearían en este período serían:

- **Exfoliaciones y tratamientos hidratantes:** mantendrán la piel tersa y ayudarán a dar firmeza e hidratación, además de mejorar la circulación. Los activos más hidratantes para estos tratamientos pueden ser el aceite de oliva, la manteca de karité o el aceite de naranja dulce, entre otros.
- **Masaje de relajación:** para mejorar el estado de ánimo y relajar. ▶

En el **segundo trimestre** se priorizará la hidratación y nutrición para dar flexibilidad a la piel y evitar estrías, los ejercicios de respiración, drenaje linfático manual, masajes y reflexología. Las técnicas a emplear para ello serán:

- **Exfoliaciones y tratamientos nutritivos tensores:** que ayudarán a mantener la piel tersa y a dar firmeza, además de preservar la hidratación.

- **Masaje prenatal:** un masaje específico para embarazadas que tiene por objetivo relajar los músculos y la circulación y permitir así, aliviar la tensión y fatiga. El masaje prenatal posee influencia directa sobre el desarrollo del feto al crear un ambiente uterino más sano y tranquilo. En el embarazo, el útero se encuentra en constante expansión desplazando el centro de gravedad del cuerpo, estirando y debilitando los músculos abdominales, haciendo que la postura de la embarazada cambie y su espalda se vea sometida a presiones adicionales. El útero llega a ejercer presiones en determinados nervios, causando dolores en los músculos abdominales. Este masaje ayuda precisamente a calmar todos estos síntomas. Se recomienda comenzar a partir del tercer mes de embarazo, con una frecuencia de una vez por semana. En él, es muy recomendable aplicar aceite de almendra para asegurar una perfecta nutrición de la piel mientras se realiza.

- **Drenaje linfático:** el drenaje linfático es un masaje rítmico y lento que mejora la circulación linfática y sanguínea. Este masaje resulta un gran aliado para



las mujeres embarazadas con retención de líquidos, pesadez de piernas y piernas hinchadas. También ayuda a reducir el volumen de piernas, moviliza el líquido estancado en el cuerpo hacia el torrente sanguíneo para que pueda ser drenado y elimina toxinas por la orina.

Ya en el **tercer trimestre**, lo más recomendable será realizar tratamientos antiestrías, masajes prenatales y antiestrés, drenaje linfático manual y técnicas de prevención de la celulitis y obesidad. En esta fase, básicamente nos serviremos de los **tratamientos antiestrías**, ya que mantienen un adecuado nivel hidrolipídico para

aumentar la flexibilidad de la piel. Para ejercerlos, se debe masajear la zona con más vulnerabilidad a las estrías, así como las mismas estrías si están presentes, usando movimientos circulares. Entre los activos principales para estos tratamientos se podrá elegir entre la soja, el aceite de zanahoria o manteca de cacao, que suavizarán y humectarán la piel. También serán recomendables el germen de trigo o el aceite de almendras dulces. En los casos de pieles muy secas, se incorporará al tratamiento de cabina y para el domicilio, lociones corporales a base de ingredientes naturales como miel y aceite de coco, que nutrirán todavía más la piel reseca. ■