

Te contamos los **tratamientos postparto** imprescindibles para **recuperar la figura**.



RECUPERA LA BELLEZA TRAS EL PARTO

Ser madre es una de las experiencias más gratificante que puede vivir una mujer, pero a veces, después de dar a luz el cuerpo no tiene la apariencia anterior al embarazo. Dependiendo del cuerpo de cada mujer, los efectos postparto y la recuperación de la figura son distintos. La mujer actual ansía recuperar rápidamente su figura y solicita asesoramiento en los centros de belleza. Son estos profesionales los que deben valorar en cada caso los deterioros producidos y crear un protocolo individualizado.

Actualmente, en los centros de estética se ofrecen los llamados circuitos postparto, es decir, una combinación de diferentes técnicas como electroterapia, cavitación, presoterapia o radiofrecuencia, entre otras, para dar una respuesta eficaz a las necesidades de sus clientas que recientemente han sido mamás. La elección de las técnicas depende de las necesidades de cada mujer en función al peso aumentado durante el embarazo y sus propias necesidades a tratar. En los casos de sobrepeso, se necesitará recurrir a una dieta personalizada que acompañe a los tratamientos corporales postparto.

Pilares de actuación

Por lo general, son tres los pilares de actuación que se deberán tener en cuenta:

- **Tratamientos drenantes:** que aporten una mejora circulatoria, eviten la retención de líquidos y faciliten la eliminación de toxinas.
- **Tratamientos lipo-reductores:** para zonas localizadas con adiposidad y celulitis como abdomen, glúteos y piernas.
- **Tratamientos reafirmantes:** principalmente para abdomen y senos.

Los expertos aconsejan a la mamá reciente esperar ocho semanas después del parto para iniciar un circuito estético, siendo de tres meses para las mujeres que hayan requerido cesárea. No obstante, hay algunas técnicas, como el drenaje linfático, las exfoliaciones y los tratamientos hidratantes, que pueden iniciarse antes de estas fechas y así empezar la preparación óptima de la piel y del cuerpo. Asimismo, mientras dure la lactancia tampoco se debe realizar ningún tratamiento intensivo, debiendo esperar un año para realizar intervenciones de cirugía estética.

Cuidados para los senos

Después del parto y la lactancia, en muchas ocasiones el pecho se vacía (conocido como atrofia post-gravídica de la mama) o presenta los efectos de la rotura de la piel por la distensión cutánea intensa y prolongada que se produce durante el embarazo.

La piel de los senos requiere unos cuidados especiales, sobre todo en los primeros días después del nacimiento. Deben aplicarse productos que contengan activos con propiedades regeneradoras antiestrías en la zona de los senos, excepto en el ▶



pezón y la aureola. Asimismo, es muy importante beber agua para hidratar la piel por dentro.

Pasada aproximadamente una semana, los productos regeneradores pueden sustituirse o combinarse por productos con activos reafirmantes. Es importante recordar que los pechos no se descuelgan por amamantar al bebé, sino principalmente por los embarazos. Para recuperar su turgencia, será recomendable una serie de hábitos:

- **Mantener la zona de los pechos hidratada**, incluido el cuello, para dar tonicidad y evitar que los músculos se distiendan favoreciendo que el pecho se sujete de forma natural.
- Durante la lactancia, hay que **prescindir de cremas con perfumes** y tener la precaución de limpiar la zona antes de dar de mamar.
- El **sujetador debe adaptarse a la talla exacta** durante el embarazo y la lactancia, ser firme, de tirantes anchos y mantener los pechos en su posición natural sin desplazarlos, comprimirlos o dejar marcas en hombros y espalda.
- **La postura ha de ser correcta**, evitando estar encorvada. Manteniendo la espalda recta, se evitarán dolores y contracturas, así como la pérdida de firmeza pectoral.
- Adelgazar rápidamente también puede provocar la caída del pecho, por lo que la **recuperación del peso ideal ha de ser gradual**. Si se necesitan perder algunos kilos, debe hacerse poco a poco.
- **La natación ayudará a mantener los músculos fuertes**, ya que interviene la zona pectoral.

Cuidados para el abdomen

El abdomen es una zona con tendencia a deformarse después del



embarazo. Recuperar la pared abdominal tras los meses de gestación y el parto es algo muy demandado en los centros estéticos. Para actuar sobre las distensiones en el músculo y la piel del abdomen, será conveniente recurrir a tratamientos de mesoterapia reafirmante, destinados a la elasticidad de la piel, y de electroestimulación, para la tonificación de los músculos.

Debe evitarse la faja, incluso si el nacimiento ha sido por cesárea, ya que impide que los músculos se recuperen por sí mismos y a la larga la zona quedaría flácida. Al igual que en los senos, se deberán aplicar productos regeneradores antiestrías y reafirmantes a diario.

Cuidados para las piernas

Para poner a punto unas piernas esbeltas, habrá que actuar contra la retención de líquidos, celulitis, grasa

acumulada y las posibles estrías. Por lo general, el uso de cremas anticelulíticas durante el embarazo y la lactancia no están recomendadas, por eso vencer la celulitis es algo más fácil si se realizan tratamientos que faciliten el drenaje y la tersura de la piel. Como tratamientos estrella para este problema están el drenaje linfático, la radiofrecuencia y la electroestimulación, donde se alternan distintos tipos de microcorrientes que destruyen las adiposidades localizadas y tonifican los músculos.

Protocolo de actuación en centros de estética

Para lograr una piel más equilibrada y actuar sobre el estrés postparto se aconseja seguir este protocolo:

- **Exfoliaciones y tratamientos equilibrantes:** mantienen la piel tersa y ayudan a dar firmeza e hidratación, además de mejorar la circulación. Las exfoliaciones se

realizarán con técnicas de masaje suaves con activos micronizados granulados, como los *scrub* o sales. El equilibrio de la piel después de la exfoliación lo conseguiremos con productos naturales, como pueden ser el aceite de rosa mosqueta o de oliva, la manteca de karité o el aceite de naranja dulce, entre otros.

- **Masaje de relajación y reflexología:** mejora el estado de ánimo y relaja.
- **Ejercicios de estiramientos y de respiración.**

Para equilibrar las funciones de la piel, asegurando una óptima hidratación, flexibilidad y nutrición, se aconseja realizar lo siguiente:

- **Exfoliaciones y tratamientos nutritivos tensores:** para los tratamientos nutritivos que aporten elasticidad, se seleccionarán productos regeneradores, así como

vitaminas y proteínas que proporcionen una piel tersa y firme, además de preservar la hidratación.

- **Terapia mesodérmica transcutánea:** basada en el principio de electroporación y electroforesis, esta tecnología permite la penetración de los principios activos nutritivos y reafirmantes a nivel profundo, garantizando una acción profunda.
- **Tratamientos antiestrías:** se aplicarán electroforesis, ultrasonidos y radiofrecuencia. Entre los activos principales para los tratamientos, se podrá elegir la soja, el aceite de rosa mosqueta, zanahoria o manteca de cacao, que suavizarán y humectarán la piel.

Para combatir la flacidez, pérdida de tono muscular y acumulaciones adiposas, se recomienda:

- **Electroterapia muscular:** esta terapia utiliza una corriente de baja intensidad para la estimulación muscular y la contracción muscular involuntaria. Es adecuada cuando aparece la hipotrofia o falta de tono muscular. Los músculos flácidos pueden crear la impresión de "falsa celulitis", sobre todo en muslos y abdomen. Por ello, la utilización regular de electroterapia muscular ayudará a combatir el descolgamiento local.
- **Terapia subdérmica o endermología:** Gracias a su técnica con el sistema de aspiración y rodillos, se realiza un masaje profundo de la piel y tejido subcutáneo, que contribuye satisfactoriamente a mejorar la celulitis y reafirmar los tejidos, devolviendo tersura, tono y firmeza a la piel.
- **Terapia mesodérmica transcutánea:** basada en el principio de electroporación y electroforesis,

esta tecnología permite la penetración de los principios activos anticelulíticos, nutritivos y reafirmantes a nivel profundo, garantizando una acción profunda.

■ **Drenaje linfático:** masaje que mejora la circulación linfática y sanguínea. Es un gran aliado para mujeres que tras el embarazo presentan retención de líquidos, pesadez de piernas y piernas hinchadas. Reduce el volumen de piernas y moviliza el líquido estancado en el cuerpo hacia el torrente sanguíneo para que pueda ser drenado y se eliminen las toxinas por la orina.

■ **Radiofrecuencia:** es una de las técnicas de corrección y prevención de la flacidez más eficaces que se ha implantado a los tratamientos corporales. Mediante la energía de radiofrecuencia se produce un calentamiento controlado de la dermis y del tejido graso, preservando la epidermis del daño térmico. Tras esta lesión térmica controlada, la estructura de colágeno quedará reforzada y se conseguirá una reafirmación de los tejidos.

Todos estos consejos ayudarán a que la reciente mamá pueda recuperar su belleza. Además, hay un consejo que no debe olvidarse nunca, ya que si se dedica un espacio de tiempo todos los días para realizar alguna rutina de belleza, sin duda ayudará a verse mucho más guapa y sentirse mejor. ■



DIGNABEL AMORÓS ALBA
Experta en estética profesional avanzada. Asesora de imagen en belleza y estilo.

www.daimagen.es