

CONSEJOS

DE TU FARMACÉUTICO

**18 de
Octubre**

Día de la
dermatitis atópica

**Farmacéuticos
EN ALERTA**

LA CESÁREA, HOY

¿Un negocio?

9 MESES...

¡Y tan guapa!

Vacuna contra
la gripe 2012

Arranca la campaña

MIGRAÑA

La dieta preventiva

RICARDO DARÍN

"Tenemos tantos líos en nuestra vida que

NUEVE MESES.. ...Y TAN GUAPA



Estar embarazada no significa en absoluto abandonar los cuidados cosméticos y estéticos habituales, sino adaptarlos a la nueva condición y, también, a la nueva figura, teniendo en cuenta que hay una serie de "gajes de la gestación" que hay que mantener a raya.

Pese a las molestias, los kilos de más y demás incomodidades, muchas mujeres aseguran que durante el embarazo se ven más guapas que nunca. Y es que como consecuencia del juego hormonal que se pone en marcha desde el momento de la concepción, muchas futuras madres notan que su piel y su cabello lucen un aspecto envidiable.

Pero no todos los efectos de la gestación sobre el físico son igual de "agradecidos": las manchas cutáneas, las estrías, las varices y una mayor sudoración son algunas de las molestias con las que la mayoría de las embarazadas tienen que lidiar durante estos nueve meses y a las que es necesario adaptar los cuidados cosméticos habituales.

Manchas: a vueltas con la "máscara"

La doctora María José Barba es experta en medicina estética y directora de la clínica María José Barba



Uno de los *souvenirs* más antiestéticos de la gestación es la llamada "máscara o paño del embarazo" o lo que es lo mismo, el cloasma, pequeñas pigmentaciones en la piel que se reproducen paulatinamente y suelen desaparecer con el tiempo. El cloasma afecta principalmente a mujeres jóvenes y de piel morena, pero su incidencia es mayor en las embarazadas. **La doctora María José Barba, experta en medicina estética y directora de la clínica que lleva su nombre** explica por qué: "durante el embarazo, y a causa del proceso metabólico hormonal, se incrementa la producción de melanina en el organismo, por lo que los melanocitos funcionan con una actividad muy superior a la normal y, consiguientemente, el riesgo de eritemas o quemaduras solares es proporcionalmente más alto, así como el de la aparición del característico cloasma o mancha en forma de alas de mariposa". Por suerte, hay una serie de pautas que resultan efectivas tanto para prevenir su aparición como para minimizar su aspecto:

- 1 Utiliza un **producto solar** adaptado a tu fototipo durante todo el año.
- 2 Si tomas el sol en el vientre, **utiliza los filtros físicos o pantalla total** y no los químicos, por más inofensivos que parezcan.
- 3 La **hidratación**, sobre todo del vientre, es fundamental: hazlo siempre al salir de la ducha.
- 4 Lo normal es que el cloasma desaparezca después del parto, "pero cuando no es así -comenta la doctora Barba- existen soluciones efectivas como los tratamientos con **luz pulsada**, los **peelings** e incluso con laser en manchas oscuras muy localizadas".