



GETTY IMAGES

ESTRÍAS, VARICES, MANCHAS, FLACIDEZ... ÉSTOS SON SOLO ALGUNOS DE LOS "RECUERDOS" QUE NUEVE MESES DE GESTACIÓN DEJAN SOBRE TU PIEL. PASADO UN TIEMPO PRUDENCIAL –LLÁMESE LACTANCIA O CUARENTENA–, LLEGA EL MOMENTO DE BORRAR LAS HUELLAS.

Y DESPUÉS DEL EMBARAZO... ¡MEJOR QUE NUNCA!

01 Estrías. ¡Que me parto!

Sólo un afortunado 10% de mujeres se libra de ellas. En el embarazo la piel se enfrenta a la dura tarea de estirarse hasta 10 veces su tamaño para poder hospedar al feto. No es de extrañar que las fibras elásticas se rompan dando lugar a la aparición de las antiestéticas estrías.

¿POR QUÉ AHORA? Son muchos los factores que se confabulan para trazar la estría. Al considerable estiramiento al que la piel se ve sometida, se añade el que en el embarazo se produce un aumento de la secreción hormonal que inhibe la formación de fibroblastos –responsables directos de la firmeza y la tersura de la piel–, y por si esto fuera poco, muchos de los nutrientes presentes en la dermis son consumidos por el feto, dejando la piel de la mujer baja de defensas naturales para enfrentarse a la tirantez.

EN TU NECESER... La cosmética poco puede hacer con las estrías firmemente asentadas, pero si éstas son de reciente cuño sí puede ser efectiva a la hora de atenuarlas. Prueba el Tratamiento Anti-Estrías Perfect Body de Oriflame (18 €).

EN MANOS DEL PROFESIONAL

La mesoterapia virtual es muy efectiva a la hora de difuminar las estrías. El tratamiento consiste en la aplicación de un producto específico que activa la producción de colágeno y reestructura la dermis, y que penetra en las capas más profundas de la piel gracias a unas ondas electromagnéticas. Después de unas seis sesiones los resultados son notables.

CUÁNTO: a partir de 60 euros por sesión. **DÓNDE:** en las Clínicas Mato Ansorena en Madrid (91 562 65 05), Sevilla (954 63 91 99) y Huelva (959 28 10 48).

El Resurfacing Químico exfolia y nivela las depresiones cutáneas, logrando mejorar la elasticidad de la zona y mimetizando el tono blanco-nacarado de las lesiones. Se requieren entre 4 y 8 sesiones, a intervalos de una semana y se aconseja realizar una sesión de mantenimiento dos veces al año.

CUÁNTO: entre 6000 y 7000 euros. **DÓNDE:** en el Centro Médico Teknon de Barcelona (93 290 62 00).

02 Varices. Un problema que trepa

La hinchazón de piernas y la mala circulación de la que has sido víctima durante el embarazo te puede dejar como recuerdo estas antiestéticas –e incómodas– venitas.

¿POR QUÉ AHORA? Las venas de las piernas deben recoger la circulación de retorno de las extremidades inferiores en sentido contrario al de la gravedad y están provistas de unas válvulas que impiden el retroceso de la sangre. Cuando las válvulas no funcionan bien, la sangre se acumula en las venas y éstas se vuelven más visibles y se hinchan. Durante la gestación, se dan cita una serie de factores que entorpecen este camino como un mayor volumen de sangre circulando por las venas y la distensión de las paredes venosas por la acción hormonal.

EN TU NECESER... Cosmética destinada a aligerar las piernas pesadas y favorecer la circulación de retorno, rica en agentes tonificantes y drenantes. Leche Piernas Cansadas de Clarins (31 €).

EN MANOS DEL PROFESIONAL

La fotoquimioesclerosis elimina las varices gracias a la certera combinación entre un láser vascular y sustancias esclerosantes en poco menos de una hora de tratamiento.

CUÁNTO: 150 euros por sesión. **DÓNDE:** En los Centros Médico Estéticos Hedonai en toda España (902 30 30 75).

Terapia Fotodinámica: combina una nueva generación de láseres vasculares con la aplicación de microespumas de "polydocanol". El dolor es mínimo, las sesiones, pocas y evita muchos efectos colaterales que pueden encontrarse en otras técnicas.

CUÁNTO: a partir de 1500 euros las varices estéticas y de 3000 euros las más graves. **DÓNDE:** en IML en Madrid (91 702 46 27).

03

Manchas. ¡Socorro, tengo bigote!

Se conocen como cloasma o "pañuelo del embarazo". Son manchas que se suman a las provocadas por el sol o el envejecimiento cutáneo y que se ceban especialmente con las mujeres embarazadas.

¿POR QUÉ AHORA? La culpable de estas manchas durante el embarazo es una hormona que estimula la melanina y que se encarga de favorecer el aumento de la pigmentación de la piel.

EN TU NECESER... White Detox Essence de Biotherm (47 €), un sérum ultra-blancante que difumina las manchas oscuras.

EN MANOS DEL PROFESIONAL

El láser Q-switch es inigualable a la hora de eliminar las manchas cutáneas más asentadas. Suele erradicar el problema en una sola sesión y el tiempo de recuperación es mínimo.

CUÁNTO: alrededor de 250 euros por sesión. **DÓNDE:** Clínica del Doctor Séraqui, Madrid (91 781 54 87), y Centro Dermitek en Bilbao (94 401 01 10).

05

Cabello. ¿Me voy a quedar calva?

Rotundamente no, pero sí vas a experimentar, tras dar a luz, una época de pérdida de cabellos importante.

¿POR QUÉ AHORA? Tu cabello ha ralentizado su ritmo de renovación y el pelo que tenía que haber caído siguiendo su curso habitual, no lo ha hecho. Al recuperar tu vida hormonal habitual, parece que el cabello se cae de golpe.

EN TU NECESER... Tratamientos especiales que frenen la caída capilar como Aminexil Advanced para caída temporal de L'Oreal Professionnel (35,50 €).

EN MANOS DEL PROFESIONAL

Ritual Anti-caída de Kérastase tratamiento eficaz para prevenir la caída capilar y fortalecer el cabello. Champú, mascarilla y masaje se dan cita en él para animar tu melena.

CUÁNTO: a partir de 20 €. **DÓNDE:** en los Salones Luis y Tachi de Madrid (91 576 37 00) y Badajoz (924 22 71 05).

04

Pecho. Rendido a la ley de la gravedad

Es una de las principales preocupaciones de las mujeres después de dar a luz. La caída del pecho es prácticamente inevitable.

¿POR QUÉ AHORA? La lactógena placentaria es la hormona que causa el drástico aumento de volumen en los senos. El problema viene después, cuando las formas vuelven a su sitio y se rinden a la ley de la gravedad.

ENTU NECESER... Las cremas específicas para el pecho, cargadas de agentes tensores y reafirmantes. Reafirmante Cream-Serum de Dove (10 €).

EN MANOS DEL PROFESIONAL

El láser Lux 16. Sus haces de luz penetran hasta 6 cms. en la superficie de la piel y se encargan de estimular en profundidad la producción de colágeno y elastina. Además, produce una vasodilatación de los vasos sanguíneos que activa el proceso de regeneración celular.

CUÁNTO: Cuánto: alrededor de 20 € por sesión. **DÓNDE:** en el Centro de Tratamientos Estéticos Felicidad Carrera (91 435 17 24).

06

Tripa. ¿Dónde está mi cintura?

Una media de 12-15 kilos extra, acumulados alrededor del abdomen, lo explican todo. Volverás a tener cintura, pero con un poco de paciencia.

¿POR QUÉ AHORA? El feto necesita espacio donde crecer y una vez superado el parto, no es fácil que la piel sobrante vuelva a su sitio. Se juntan factores como la grasa extra acumulada y la flacidez.

EN TU NECESER... No subestimes la cosmética especializada en vientre. Vientre Plano Vitesse (32 €).

EN MANOS DEL PROFESIONAL

Ultrashape: realiza una remodelación ultrasónica destruyendo las células grasas sin dañar el tejido. En una sesión pueden perderse entre dos y tres centímetros de contorno.

CUÁNTO: alrededor de 3.500 € 3 sesiones. **DÓNDE:** en IML en Madrid (91 702 46 27) y en la Clínica Planas de Barcelona (93 203 28 12).

07

Uñas. ¿qué les pasa?

Lo mismo se endurecen y crecen más rápido, que se vuelven frágiles y quebradizas. Después del parto, no serán las mismas.

¿POR QUÉ AHORA? Durante el embarazo, lo mismo que ocurre con el cabello, las uñas tienden a crecer más rápido y mejor, pero después del parto, la biología vuelve a su cauce y pueden darse casos de fragilidad y sensibilización. El desecamiento extremo es otro de los factores clave.

EN TU NECESER... Prueba el Tratamiento Fortalecedor de Uñas con vitamina E de Misslyn (7 €).

EN MANOS DEL PROFESIONAL

Manicura con parafina: para recuperar las uñas más resecan y maltratadas.

CUÁNTO: a partir de 30 €. **DÓNDE:** en Nails & Co en Madrid (91 432 14 45) y en los centros Nails Bar en Madrid (91 781 10 67), Bilbao (94 424 89 12) y Marbella (952 90 01 20).

08

Cesárea. 30% de casos

La cicatriz de la cesárea puede reducirse a la mínima expresión si se toman medidas inmediatas.

¿POR QUÉ AHORA? Siempre que el parto presente complicaciones, el ginecólogo recurrirá a la cesárea.

EN TU NECESER... Borrar las cicatrices vía cosmética es imposible, pero si son recientes y eres constante se minimizan. Cicastick de Arkopharma, 6,95 €.

EN MANOS DEL PROFESIONAL

La dermoabrasión es un método eficaz a la hora de reducir las cicatrices de origen quirúrgico. La técnica consiste en eliminar las capas superiores de la piel mediante un aparato eléctrico que la raspa. Cuando la piel se cura, la superficie recupera una apariencia más fresca y suave.

CUÁNTO: a partir de 250 euros. **DÓNDE:** en las consultas de la doctora M^a José Barba en Madrid (91 556 80 79) y Zaragoza (976 21 36 36).