





Plan 9 meses

La gestación es una etapa de plenitud, pero también de alteraciones estéticas: estrías, varices, manchas... Los remedios para verse y sentirse bien van desde la protección solar hasta la inyección de plasma sanguíneo o las técnicas quiroprácticas.

por MARÍA FERNÁNDEZ-MIRANDA + ilustración MONTSE BERNAL

Durante su segundo embarazo, la doctora Gema Pérez Sevilla, jefa de la Unidad de Medicina Estética Facial del **Instituto Médico Láser** (Madrid, tel. 917 02 46 27), tuvo una idea: si ella estaba habituada a rejuvenecer el rostro de los pacientes con inyecciones de plasma sanguíneo, ¿por qué no aplicar esa misma técnica en su cuerpo, para atajar los problemas estéticos que le acechaban debido a su estado? Dicho y hecho: extrajo su propia sangre, la centrifugó e inyectó el plasma resultante en el abdomen inferior, los glúteos, los costados... Y es que, durante la gestación, el cuerpo segrega relaxina, una hormona que relaja el útero, la pelvis y el pubis para facilitar el parto, pero que también tiene un efecto negativo: detiene la producción de colágeno, con la consiguiente aparición de estrías. El plasma rico en plaquetas aporta factores de crecimiento capaces de activar el fibroblasto (célula productora de colágeno y elastina); de ahí su utilidad para tratar a las embarazadas. Y no sólo eso: la parte pobre en plaquetas –que en los tratamientos faciales suele desecharse– también es valiosa si se aplica en el cuerpo con infiltraciones profundas, porque evita la atrofia fibrosa responsable de la celulitis. Conclusión: con el *invento* de la doctora Pérez Sevilla se derrumba un mito, el de que las gestantes deben mantenerse alejadas de la medicina estética. «El empleo de plasma es absolutamente respetuoso con el embarazo. No existe riesgo de intolerancia ni rechazo, ya que se trata de una parte de la sangre de la propia paciente», subrayan desde el Instituto Médico Láser.

Junto a la proliferación de estrías, las mujeres que esperan un bebé irán experimentando otras alteraciones: varices y retención de líquidos en las piernas; manchas en la cara (cloasma); caída del cabello; arañas vasculares por encima de la cintura; acumulación de grasa en los glúteos, las caderas y los muslos...

El doctor Alberto Rodríguez Melcón, del **Instituto Dexeus** (Barcelona, tel. 932 27 47 00), enumera unas pautas básicas para minimizar estos problemas: «En una gestación única no se debería engordar más de 10 kilos. Ante las varices, conviene no permanecer mucho tiempo de pie, inmóvil, ni cruzar las piernas. Además, habría que mantenerlas en alto siempre que sea posible». Para atajar la pérdida de cabello aconseja recurrir a los preparados polivitamínicos; para prevenir las manchas cutáneas, a los protectores solares. «Las arañas vasculares (pequeños capilares de la piel dilatados) no tienen arreglo, pero suelen desaparecer tras el parto», añade. En cuanto a las mencionadas estrías, a veces no es preciso recurrir a tratamientos tan sofisticados como el del plasma sanguíneo: «Cualquier crema hidratante ayuda a prevenirlas, aunque no elimina las que ya han aparecido», advierte el doctor Rodríguez Melcón.

La cosmética puede convertirse en una buena aliada, sí, igual que las visitas periódicas a un centro de belleza.

Susana Aranda, del **Instituto Aranda** (Gijón, tel. 985 35 57 48), recomienda someterse a un completo protocolo hacia el quinto mes de embarazo. «Hay que exfoliar todo el cuerpo, para eliminar las células muertas. Luego realizaríamos un envolvimiento, pero teniendo en cuenta que no podemos aplicar calor: cubriríamos el cuerpo con algas (de efecto drenante) y después lo envolveríamos con sábanas de lino, en vez de utilizar plástico, como suele ser habitual», explica. «Al margen de lo que hagamos en el centro, es muy importante ser constante en casa. A mis clientas les aconsejo hidratarse la piel dos o tres veces al día, así como aplicarse glicerina en los pezones, para que no haya problemas de grietas durante la lactancia», concluye. En la atención al pecho insiste también la esteticista **Carmen Navarro** (Madrid, tel. 914 45 06 32), quien ha diseñado un tratamiento específico para embarazadas, que comienza con la aplicación de una crema antiestrías en los senos y finaliza con masajes en la espalda y las cervicales. Pero si de lo que se trata es de relajarse, nada como visitar –a partir del tercer mes de gestación– el *spa* del **Gran Hotel Bahía del Duque** (Santa Cruz de Tenerife, tel. 922 10 05 42), cuyo *ritual* →

premamá incluye cuidados faciales (las cremas se aplican con acupresión) y corporales (lo más llamativo: una envoltura de parafina templada para eliminar la tensión de los pies). Igualmente atractiva es la oferta del *spa* del **Mandarin Oriental** (Barcelona, tel. 931 51 87 51): su *tratamiento prenatal*, con aceite de caléndula y barro, devuelve la tonicidad a la piel y permite alcanzar un estado de **relax. Un bienestar igualmente alcanzable a través de la carta de masajes del Sport Hotel Hermitage & Spa** (Soldeu, Andorra, tel. 376 87 05 50).

La fisioterapia también puede ser de gran ayuda durante esta etapa. En los centros **Al Fisio** (Madrid, tel. 913 26 39 52) combaten los problemas circulatorios de las piernas con drenaje linfático. «Lo hacemos con las manos, ejerciendo una presión suave, como si estuviésemos *ordeñando* las venas», explica la directora, Susana Ochando. «Lo complementamos con una gimnasia pasiva, movilizandolas las piernas, el tronco y la cadera. Y al final aplicamos un masaje con hielo.» Así se reducen las probabilidades de sufrir varices. «Recomiendo someterse a un drenaje dos veces a la semana. En cuanto al masaje con hielo, la propia embarazada se lo puede hacer en casa a diario, a partir del sexto mes», aclara. Otro plan de ataque consiste en ejercitar los músculos que intervendrán en el parto. «Aplicamos los principios del pilates para trabajar el suelo pélvico. Se trata de realizar contracciones y relajaciones de esa zona, así como ejercicios de respiración», señala Ochando. De este modo se pueden prevenir algunos problemas que aparecen tras dar a luz, como las pérdidas de orina. «En el embarazo, todo el peso del aparato reproductor recae en la vejiga. Por eso es tan importante fortalecer los músculos y ligamentos que sostienen esa zona», añade. Razón no le falta: hay mujeres que, tiempo después de tener a su bebé, recurren a una cirugía reparadora de la vagina. «El parto puede dar lugar a una serie de alteraciones del suelo pélvico, con un debilitamiento que a veces empeora con los años», explica el doctor Javier del Pozo, de la Clínica Ginecológica Del Pozo-Gómez, integrada en el **Centro Médico Teknon** (Barcelona, tel. 932 90 62 00). Su equipo ha realizado en los dos últimos años unas 120 vaginoplastias, aunque no siempre a madres, ya que la debilidad muscular de este área puede darse por otros motivos (obesidad, menopausia...). La cirugía se realiza con láser. «El perfil medio de las pacientes intervenidas hasta la fecha corresponde a mujeres de unos 50 años, con dos hijos, al menos uno de ellos nacido tras un parto laborioso; son personas que sufren una ligera incontinencia de orina y aproximadamente la mitad de ellas tiene una nueva pareja», indica Del Pozo. Esta última anotación no es banal: el rejuvenecimiento de la vagina mejora las relaciones sexuales. Es cierto que, como dice Susana Ochando, el pilates contribuye a fortalecer el suelo pélvico, pero no es el único ejercicio recomendado. Toni Pineda, entrenador personal, y Javier Carmona, fisioterapeuta, ambos de **Body Factory** (35 centros repartidos por España, tel. 902 36 35 50), citan también la marcha y las clases aeróbicas suaves. ¿Beneficios de la actividad física durante el embarazo? «Mejora de la capacidad cardiopulmonar y la musculatura de la espalda, aumento de la fuerza muscular y la resistencia, favorecimiento del retorno venoso y la circulación sanguínea... Y se evita un aumento excesivo de peso», argumentan.

«En una gestación
única no se
debería engordar
más de 10 kilos.»

(Dr. Alberto Rodríguez Melcón, Instituto Dexeus)

Eso sí, Pineda y Carmona son partidarios de suspender el ejercicio durante los dos primeros y el último mes de gestación. **Reebok Sports Club** (Madrid, tel. 914 26 05 07) es otro lugar experto en dirigir a las futuras madres: cuenta con un programa perfectamente adaptado a cada fase del embarazo. Seguro que muchas de las mujeres que esperan un bebé han pensado en acudir a un gimnasio, un centro de belleza y hasta a una clínica de medicina estética, pero pocas habrán pensado en ponerse en manos de un quiropráctico. Error: esta disciplina, aún poco extendida en España (apenas hay 170 profesionales inscritos en la Asociación Española de Quiropráctica) ayuda a sentirse mejor en todas las fases de la vida, incluida la gestación. «Nuestra principal premisa es que el cuerpo tiene una capacidad natural de curarse, y que existe una relación funcional entre los nervios y la columna vertebral», asegura **Gonzalo Vidal** (Madrid, tel. 914 13 46 54). «Los cambios físicos que se producen en el embarazo a veces provocan que las vértebras pierdan su posición natural, causando subluxaciones (pinzamientos) que interfieren en esa capacidad natural de curación.» El quiropráctico interviene haciendo ajustes (movimientos para recolocar las vértebras). «Además, existen técnicas específicas para equilibrar la pelvis, disminuir la presión intrauterina y mejorar el bienestar del feto», añade Amaya Alonso, de la **Clínica Quirosum** (Málaga, tel. 952 12 22 21). Los beneficios se notan, además, en la capacidad respiratoria y la estabilidad de las articulaciones. Como subraya Vidal, la futura madre «que se encuentre fuerte, activa, podrá afrontar mejor el estrés de seguir con su ritmo de vida. Esa es la mejor manera en la que podemos ayudarle los quiroprácticos: dando normalidad al proceso de embarazo». **X**





Piernas

1. SOS Piernas Cansadas (15 €), de **YVES ROCHER**.
2. Arnica & Ginger Leg Relief Cream (18,60 €), de **KORRES**.



Pecho

1. Sujetador Lactancia Nido de Abeja Moldeador (32,80 €), de **CHICCO**.
2. Concentrado para cuello y escote Excellence de L'Âge (72,50 €), de **DECLÉOR**.
3. Suero reafirmante Concentré Essentiel Fermeté (25,60 €), de **CAUDALIE**.



Hidratación

1. Crema corporal Replenishing Body Cream (84 €), de **SHISEIDO**.
2. Nivea Cream (3,95 €), de **NIVEA**.
3. Nutritiva especial para embarazadas Tummy Toning Butter (11,90 €), de **MOTHERCARE**.
4. Crema Intensiva (3,09 €), de **DOVE**.



Estrías

1. Crema Stretch Repair, de la línea Perfect Body (21 €), de **ORIFLAME**.
2. Tratamiento Action Integrale Vergetures (23 €), de **VICHY**.
3. Gel-crema Biovergetures (40,50 €), de **BIOOTHERM**.
4. Aceite Maternity Anti-Strechmarks (26 €), de **ROC**.



Manchas

1. Suero antimanchas Even Better Clinical Dark Spot Corrector (57 €), de **CLINIQUE**.
2. Tratamiento despigmentante Pigment Regulator (85 €), de **SKINCEUTICALS** (a la venta en octubre).
3. Protector solar contra las manchas Dépiderm SPF 50 (26,07 €), de **URIAGE**.
4. Fluido solar Anthelios XL SPF 50+ (20,75 €), de **LA ROCHE-POSAY**.



Relajación

1. Sales de baño con Ginkgo (9,95 €/pack de 5 sobres), de **NATUDERM BOTANICS**.
2. Gel de Ducha Calmante (7 €), de **SANOFLORE**.
3. Bálsamo relajante para los pies Lao Tze (9,50 €), de **RITUALS**.
4. Concentrado de Agua Termal Aquatherm (11 €), de **SKEYNDOR**.

¡Prohibido!

Durante el embarazo hay que huir de los cosméticos con cafeína (muchos anticelulíticos la contienen). «Tampoco se deberían utilizar tintes con base de amoníaco. Y los diuréticos están contraindicados», explica el doctor Rodríguez Melcón. En cuanto a la dieta, el experto de Dexeus recuerda: «Aquellas pacientes que no hayan pasado la toxoplasmosis deben lavar bien las frutas y las verduras, así como renunciar a la carne poco hecha, el embutido, las salsas que contengan huevo crudo y los quesos no pasteurizados». Y para no sufrir listeria (otro tipo de infección), hay que evitar este último alimento, así como la comida recalentada o precocinada.