

# Consejos para cuidar la piel en las etapas de embarazo y lactancia

**Durante el embarazo y la lactancia, las mujeres sufren cambios en la piel, pero en la mayoría de casos son reversibles y pueden tratarse con productos y consejos expertos.**



**E**l embarazo y la lactancia son dos etapas en la vida de la mujer que conllevan profundos cambios hormonales, fisiológicos y emocionales, y la piel es también susceptible a estas transformaciones. Alteraciones como la aparición de estrías, la hiperpigmentación o el acné gestacional son algunas de las manifestaciones cutáneas más frecuentes. Por ello, y porque la piel se vuelve más delicada en estos casos, es esencial adaptar la rutina de cuidado facial y corporal a las nuevas necesidades del cuerpo.

Con la ayuda de Charo Martín-Alcaide, matrona asesora de Weleda desde hace más de 10 años, abordaremos en las siguientes líneas cuestiones como cuáles son los ingredientes que se deben utilizar y cuáles es mejor evitar durante el embarazo y la lactancia. Además, hablaremos de las principales afecciones de la piel durante estos periodos y qué consejos considera esta experta que los profesionales del sector, como dependientes de ecotiendas y herbolarios, deberían ofrecer a las mujeres que están

viviendo de primera mano los cambios en la piel característicos de estas etapas.

## **CAMBIOS CUTÁNEOS Y CÓMO TRATARLOS**

Durante el embarazo, dados los cambios hormonales y la tensión que experimenta el cuerpo, las mujeres pueden notar ciertos cambios en su piel. Charo Martín-Alcaide señala que hay tres transformaciones principales. En sus palabras, la primera de ellas se da en el tejido conjuntivo y, junto a las causas mecánicas (distensión) y hormonales, favorece la fractura de la capa dérmica de la piel y la aparición de estrías. Para tratar esta problemática apunta que es esencial una buena nutrición e hidratación tanto interna como externa.

Otro de los cambios que se producen durante el embarazo es un aumento de la pigmentación, que en palabras de la matrona de Weleda viene dado por la estimulación de los melanocitos responsables de manchas y el melasma gravídico. En cuanto a cómo revertirla, enumera una serie de medidas. La primera de ellas y la más importante es la no exposición o la exposición mínima imprescindible al sol, con el uso de gorros, mangas y perneras largas, toldos y FP minerales.

Por último, es habitual que las mujeres en periodo de gestación tengan una mayor facilidad de deshidratación y su piel tenga una respuesta más sensible ante agentes externos, incluso frente a aquellos que se han utilizado rutinariamente con anterioridad.

## INGREDIENTES RECOMENDABLES Y DESACONSEJADOS

Ante este problema, lo primero que se debe hacer, según los especialistas, es dejar de exponerse a esos productos que hacen reaccionar a la piel durante el embarazo y la lactancia. Además, Charo Martín-Alcaide comenta en declaraciones a esta revista 'mi herbolario' que existen ingredientes contraindicados durante estas etapas.

Así, enumera las sustancias que funcionan como disruptores endocrinos, los retinoides, los tintes progresivos y los cosméticos ricos en plomo (pintalabios fijos de larga duración) como algunos de ellos. Bajo su experiencia, tampoco es recomendable usar mercurio, dentífricos y cremas que llevan parabenos, phenoxyethanol, ftalatos, bisfenoles, sulfatos y los desodorantes con sales de aluminio.

Asimismo, recomienda "empezar a tomar conciencia de todo aquello que ponemos sobre nuestra piel. Empezar a leer listados INCI y poner solo lo más natural, respetuoso y suave en nuestra higiene diaria, ya sea hidratación, maquillajes, esmaltes de uñas, dentífricos y desde luego los envases plásticos que envuelven agua, alimentos o ropa que está en contacto con nuestra piel. Menos ingredientes, menos conservantes, menos colorantes, menos plásticos", sugiere. Para ella, "menos ingredientes y menos productos es más sano, natural y seguro".

Afortunadamente, hay ciertos principios activos que sí que son seguros y recomendables en estas etapas tan delicadas de la vida de la mujer. Charo



**“La aparición de estrías, la hiperpigmentación, la deshidratación y el aumento de la sensibilidad de la piel son las principales manifestaciones cutáneas en esta etapa”,**  
*Charo Martín-Alcaide*

Martín-Alcaide indica que los ingredientes deben ser siempre de origen natural y que se han de elegir productos en los que se garantice que su manipulación, envasado y recepción por las personas respete las cualidades de la materia prima. En su opinión, "tomar conciencia es el primer paso y el segundo, afianzar los cambios durante la lactancia y el posparto y después compartir durante la crianza para transmitir hábitos saludables a los pequeños".

## CONSEJOS EXPERTOS

Preguntada por qué consejos daría a una mujer embarazada o en periodo de lactancia sobre el cuidado de su piel, la experta de Weleda menciona en primer lugar la importancia de utilizar productos que respeten las condiciones especiales de la piel durante estas etapas claves en la vida. Insiste en la necesidad de optar por productos naturales con ingredientes cuidados desde su obtención hasta su uso. Además, añade que deben ser ecológicos y ofrecer a su vez una res-

pensabilidad sobre la sostenibilidad del producto en sí y de su envase.

"El embarazo y la infancia es un gran momento para hacer cambios de consumo con productos respetuosos con el ser humano y el planeta que nos rodea", manifiesta. Dicho esto, aprovecha para sacar a colación la elección de alimentos, pues recuerda que consumir productos frescos, de temporada y de proximidad, evitando los ultraprocesados, también incide en la calidad de la piel.

Si bien todas estas cuestiones pueden ser desconocidas por la población general, los dependientes de ecotiendas y herbolarios pueden transmitir la información a sus clientas con facilidad. Asimismo, bajo la opinión de Charo Martín-Alcaide, en estos establecimientos se ofrece una gran variedad de productos ecológicos, sostenibles y respetuosos con la piel y los profesionales detrás del mostrador pueden sugerir productos personalizados según las circunstancias de cada gestante o bebé.

**¡El duplo perfecto!**

**EFICACIA DEMOSTRADA  
EN REDUCIR LA APARIENCIA  
DE LAS ESTRÍAS**

**Cuidado para prevenir y reducir las estrías.  
Confort y elasticidad de la piel.**



**WELEDA**  
NATURAL SCIENCE