

Guerra a las estrías

Publicado el: 12-07-2018

Al contrario de lo que ocurre con otros trastornos de la piel -como la celulitis, por ejemplo- las estrías tienden a hacerse más evidentes en verano, cuando nuestro cuerpo está bronceado por el sol. Su formación ocurre por la ruptura de las fibras colágenas y elásticas, ubicadas en la capa media de la piel. Inicialmente se presentan como líneas rojizas, violáceas o rosadas, y cuando ya son más antiguas adquieren un color blanco.

Y a pesar de que continuamente se dice que los repentinos cambios de peso son los principales responsables de su aparición, también cabe mencionar otros factores. "Existe una predisposición genética, que provoca una mayor susceptibilidad a factores debilitantes. En la gran mayoría de los casos, las estrías se ven asociadas a cambios hormonales, que pueden ser fisiológicos -como la pubertad y el embarazo-, patológicos -por enfermedades como el Síndrome de Cushing-, o debidos a la administración de corticoides orales y/o tópicos de alta potencia, durante un tiempo prolongado", asegura la especialista.

La distensión excesiva de la piel, producida por el embarazo o el levantamiento de pesas, es otro factor de consideración. Y si bien es habitual observar estrías en la piel de las mujeres, los hombres no están libres de padecerlas. "En el caso de las mujeres se ubican preferentemente en las caderas, cara interna de los muslos, mamas y -después del embarazo- en la zona periumbilical. En los hombres se presentan en la parte baja de la espalda, cara interna de los brazos, muslos y rodillas".

¿Se pueden prevenir?

La alimentación es fundamental a la hora de mantener una piel en buenas condiciones, lo que también es válido en el caso de las estrías. Y es que cuando sufrimos una carencia de vitaminas, minerales o aminoácidos se altera la síntesis de proteínas en el organismo, y el colágeno es una de las que se afecta más rápidamente. "Nuestra dieta debe ser variada, privilegiando el aporte de vegetales, legumbres, frutas, productos lácteos y carnes. También es importante que bebamos abundante líquido entre las comidas, de preferencia agua pura".

Durante el embarazo y la adolescencia es muy frecuente la aparición de estrías, pero esto no quiere decir que sean inevitables. "La realización de ejercicio físico en forma regular (y no en tres meses intensivos), la aplicación de lociones humectantes en la piel después de la ducha y el evitar las alzas o bajas bruscas de peso, pueden ayudar enormemente a evitar su formación", asegura la especialista.

Recomendaciones generales:

- Mantener una buen tono muscular, que proteja las distensiones de la piel.
- Llevar una alimentación equilibrada, conservando un alto contenido proteico.
- Usar siempre un buen sostén, que evite el estiramiento de la piel de los pechos.
- Evitar las alzas bruscas de peso.
- Beber abundante agua.
- Humectar la piel diariamente, para conservar su elasticidad

Pero si estos consejos los supimos recién ahora, y lamentablemente ya tenemos estrías, lo único que podemos hacer contra ellas es atenuarlas. Nunca se podrán borrar por completo. "El tratamiento es a base de cremas y lociones, elaboradas con principios activos que estimulan la formación de fibras colágenas nuevas (ácido retinoico, ácido glicólico y vitamina C). También está la alternativa del láser, que permite eliminar la coloración rojiza inicial, volviéndolas más nacaradas", afirma la Dra. Sánchez.

Evite rupturas de su piel usando productos hidratantes y no aumentando de peso súbitamente y con una alimentación sana.

En el 90% de las mujeres embarazadas se presentan estrías, independientemente de su edad. Las zonas más afectadas son el pecho, el vientre, los muslos y las caderas, y en menor medida glúteos, axilas y hombros.

El aumento de la producción de estrógenos dificulta la capacidad de regeneración de tejidos y provoca que las fibras elásticas de la piel se rompan con más facilidad. La falta de hidratación, el exceso de nutrientes y la tensión a la que se ve sometida la piel por el aumento de peso son las principales causas.

Las estrías no desaparecen después del embarazo, por eso es mejor prevenirlas antes de que aparezcan o comenzar a tratarlas en las primeras fases de su formación, cuando todavía son de color rosáceo.

De las estrías pocas mujeres se salvan. De hecho, algunas investigaciones han comprobado que más del 50% de las embarazadas las padece. Pero no es exclusividad de nada más que el llamado "sexo débil", también los niños que se vuelven obesos rápidamente encuentran esas cicatrices en su piel y lo mismo suele pasar con los hombres.

Las estrías son uno de los defectos de la piel que más preocupa a la población porque no tienen cura, de ahí la importancia de tomar las medidas necesarias para evitarlas.

"Las cremas y pomadas sólo son soluciones parciales, pues nunca llegan a borrarlas", dicen expertos y doctores. "Sólo la cirugía plástica u otros tratamientos un poco menos invasivos, como la microdermabrasión o los rayos láser consiguen resultados más visibles".

Comúnmente, las estrías son generadas por embarazos y ése es el ejemplo ideal para explicar las causas de su aparición. El estiramiento de la piel del abdomen produce, en muchos casos, la ruptura de sus tejidos.

Ese delicado órgano está formado por fibras en forma de malla y cuenta con otras sustancias que la fortalecen, como la elastina, que produce la elasticidad de la piel y el colágeno que le brinda firmeza.

Si el estiramiento es muy brusco y rápido o si hay deficiencia de esas sustancias se corre el riesgo de que la piel sufra rupturas internas y externas.

Además de la obesidad o los embarazos existen otros factores como los genéticos, algunas enfermedades o cambios hormonales. Sin duda, se registran más casos en embarazadas, adolescentes y en mujeres que han llegado a la menopausia.

Dieta y cremas

“En la actualidad, el problema de las estrías está afectando a los niños que tienden a engordar muy rápido, ya que no tienen la altura suficiente para repartir el exceso de comida y grasa en su cuerpo”, explica la doctora Margaret Juárez del Hospital Monterey Park.

La doctora señala que cuando las estrías son superficiales presentan un color rojo, entonces es el momento de someterse a un tratamiento inmediato, porque es posible que las fibras cutáneas puedan repararse. Al mismo tiempo, él o la paciente deberá bajar de peso con la mayor brevedad posible para ayudar a la piel a volver a su lugar original.

“Evite en su dieta las grasas, aceites, pan blanco, bizcochos, arroz blanco y frijoles”, recomienda la profesional.

Juárez explica que en fases avanzadas es muy difícil el manejo de las estrías. Lo único que se puede hacer es usar cremas o pomadas que las desvanezcan. Por eso es necesario tomar medidas preventivas.

“Es importante que los pacientes no se dejen engañar por los anuncios de la televisión donde se promueven productos caros de los cuales no se ha probado su eficacia”, advierte. “Es mejor usar las pomadas o cremas de la farmacia que se obtienen sin receta médica; pero sobre todo, se debe cuidar la dieta. Y si realmente quieren un tratamiento efectivo, tendrían que pensar en la cirugía plástica o rayos láser”.

La doctora sugiere utilizar una faja para las mujeres que tienen estrías debido a un embarazo. Eso evitará colgamientos de la carne y que se hagan más grandes las rupturas de la piel.

“Si se notan llagas en la cicatriz o cambian a un color oscuro se debe visitar al doctor de inmediato, podría ser un mal del sistema inmunológico o si son manchas muy oscuras podría tratarse de cáncer”.

Hidrate su piel

Antes que nada procure mantener hidratada la piel, recuerde que será más susceptible a estrías si se mantiene seca. El tratamiento es integral. También, se debe de tomar suficiente agua durante el día.

Los aceites esenciales de lavanda y petitgrain ayudan a la piel a ser más elástica. Recuerde que ese tipo de aceites nunca se aplican directamente sobre la piel. A nueve onzas de aceite de almendras añádale 10 gotitas de los aceites de esencias.

Otros aceites esenciales que ayudan a hidratar son los de lavanda, naranja y geranio. Recuerde usarlos con un aceite base.

También puede usar cremas hechas con vitaminas como la A, B, C, D y E que tienen una acción protectora e hidratante; extractos placentarios, ácido hialurónico, colágeno y elastina.

Y no se olvide de comer de manera saludable, beber suficiente líquido y hacer ejercicios para tener una piel sana.

Principales causas de la aparición de estrías:

- Embarazo
- Obesidad
- Pubertad

- Uso excesivo de medicamentos con cortison
- Menopausia
- Pérdida de elasticidad y colágeno o estiramiento excesivo de la piel
- Diabetes
- Una piel seca combinada con una alimentación pobre
- Desarrollo rápido de músculos, como en el caso de los fisiculturistas
- Herencia, una de las causas más comunes

Lugares donde aparecen frecuentemente:

- Abdomen
- Senos
- Muslos
- Brazos
- Glúteos
- Caderas

La alimentación también juega un papel fundamental. Es importante beber una media de dos litros de agua diarios y consumir alimentos ricos en vitaminas A, C y E.

Las nueces, semillas y aceites vegetales son ricos en vitamina A. Los cítricos (naranja, pomelo, limón y fresas) contienen vitamina C. La vitamina E está en el hígado, el salmón, la zanahoria y las calabazas.

Fuente: <https://netsaluti.com>