

ESTRÍAS

Una estría es cada una de las marcas alargadas y sinuosas de color blanquecino o rosa que aparecen en la piel de los muslos, los senos, las caderas, las nalgas o el abdomen debido a desgarros que ocurren por debajo de la dermis. Aunque las estrías son más frecuentes en las mujeres, también las padecen los hombres.

Cuando aparecen adoptan un color rosáceo o morado pero después se vuelven rojizas y terminan siendo blancas. No obstante, la coloración de las estrías desaparece con el paso de los años.

Además, la piel de las estrías tiene una textura diferente a la de la piel que las rodea.

Causas

La piel se estira para acomodar el aumento del volumen corporal. La piel es muy elástica pero si se estira demasiado, la producción del colágeno —una proteína que se encarga de fabricar el tejido conjuntivo de la piel— se altera. Las fibras menos elásticas se rompen y se forman las estrías.

Los cambios rápidos de peso —tanto el aumento y la pérdida de peso como el incremento del volumen corporal durante el embarazo— provocan la aparición de estrías. De hecho, entre el 50 % y el 90 % de las mujeres embarazadas desarrollan estrías. Así, los cambios hormonales propios de la pubertad (crecimiento de los senos) y la menopausia conducen a la aparición de estrías porque la mujer suele aumentar de peso en esos momentos. Los factores hereditarios también influyen en la aparición de estrías, de modo que si la madre y la abuela han tenido estrías es muy probable que sus hijas también las tengan.

Los problemas de las glándulas suprarrenales que cursan con deficiencia en la producción de cortisol (enfermedad de Addison), el mal estado de la piel debido a una alimentación pobre en proteínas o vitaminas, la reducida ingesta de agua y la deshidratación de la piel (piel seca) incrementan el riesgo de padecer estrías.

Los programas agresivos de preparación física, como el levantamiento de pesas y el consumo de anabolizantes para aumentar la masa muscular favorecen la aparición de estrías.

Síntomas

Las estrías producen picazón y quemazón cuando se están formando. Son marcas alargadas y con arrugas, similares a las cicatrices o los rasguños.

Prevención

Para prevenir la aparición de estrías es necesario hidratar bien la piel con ayuda de cremas hidratantes. También se recomienda usar productos antiestrías y aplicarse aceite de vitamina E, especialmente durante la adolescencia y el embarazo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Hacer ejercicio habitualmente y practicar deporte de forma moderada (natación y tenis) puede ser muy beneficioso. Mantener una alimentación correcta desde la infancia es muy importante: en la dieta no deben faltar las frutas y verduras así como otros alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, huevos y lácteos) y vitaminas A, C y E. Se recomienda beber ocho vasos de agua cada día.

Los masajes ayudan a aumentar el flujo sanguíneo y las duchas con agua caliente y fría contribuyen a mantener la piel firme y a activar la circulación. Ambas son de gran ayuda para prevenir las estrías.

Aquellas personas que deseen adelgazar deberían acudir a un médico o nutricionista para que les indique el régimen alimenticio adecuado para ellos. No se debe perder peso muy rápido y siempre se recomienda combinar la dieta con ejercicio físico para fortalecer los músculos.

Tratamiento

Conviene saber que las estrías no se pueden eliminar completamente sin ayuda de un dermatólogo o un cirujano plástico. Estos especialistas pueden utilizar alguno de los muchos tipos de tratamientos disponibles —desde la cirugía propiamente dicha hasta técnicas como la microdermabrasión y el láser— para reducir la visibilidad de las estrías. Sin embargo, estas técnicas suelen ser caras y no se recomienda su utilización durante la adolescencia porque todavía no se ha acabado de crecer. Además, algunas estrías se acaban difuminando con el paso del tiempo.

Se debe evitar el bronceado ya que las estrías no se pigmentan y se notan aún más. Antes de un embarazo sería prudente someterse a un tratamiento preventivo, cuya finalidad sería mantener la elasticidad de la piel: masajes, hidromasajes u otros métodos que ayuden a mantener la elasticidad e hidratación de la piel.

Los masajes corporales ayudan a combatir las estrías. Se deben efectuar masajes circulares muy suaves acompañados de cremas y aceites vegetales, dos veces al día. Los aceites más beneficiosos son: el aceite de argán, el aceite de almendras dulces y el aceite de aguacate, así como el aceite de rosa mosqueta, centella asiática y jojoba, previamente diluidos. Además, el aceite de semillas de sésamo, al igual que el gel de aloe vera, tiene efectos cicatrizantes gracias a su alto contenido en vitamina K, de modo que puede resultar especialmente útil para tratar tanto las estrías de la barriga como la cicatriz del parto por cesárea. Asimismo, la vitamina E y la manteca de cacao disimulan las estrías.

Complementos alimenticios

Radiance Optim (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- Colágeno hidrolizado: un potente regenerador de la piel y de las células epiteliales.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Ácido hialurónico: ayuda a hidratar y dar firmeza a la piel.
- Vitamina E: excelente antioxidante que además protege al colágeno de la piel.
- Vitamina C: potente antioxidante.
- Zinc: resulta fundamental para sintetizar correctamente las proteínas. Es imprescindible para la elasticidad de la piel y la formación de colágeno.
- Sílice: resulta un mineral más que necesario para el proceso de formación del colágeno y para mantener más fuertes nuestros tejidos.

Belleza complex (Terranova), que incluye, entre otros:

- Vitaminas del grupo B: regeneran e hidratan la piel.
- Vitaminas C y E: excepcional antioxidante e hidratante. Mejora la capacidad hidratante de la piel y previene la deshidratación cutánea. Además, la vitamina E regula los niveles de vitamina A y la vitamina C promueve la producción de colágeno.
- Zinc: está implicado en la producción de proteínas de unión a retinol, en la curación de las heridas, en la regeneración tisular y en la función inmunitaria.
- Selenio: junto con la vitamina E, es un potente antioxidante.

Antiox Care® (Nutrinat Evolution), que contiene:

- Antioxidantes (vitaminas C y E, betacaroteno, bioflavonoides, zinc, selenio y Coenzima Q10): ayudan a disminuir el estrés oxidativo y mejoran la circulación.
- Vitamina D: útil por sus efectos inmunorreguladores. También inhibe el crecimiento de fibroblastos y la síntesis de colágeno en esta enfermedad.
- Vitamina A: es reparadora y nutriente

Ácidos grasos esenciales como Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): los ácidos grasos esenciales tienen propiedades nutritivas, calmantes, protectoras y reparadoras.