

Salud de la Piel en Embarazadas y Recién Nacidos.

Las mujeres embarazadas experimentan cambios en su piel, en su mayoría son normales y desaparecen después del embarazo.



A partir del segundo trimestre de gestación las estrías pueden aparecer en los senos y el abdomen, ya que son las zonas donde más se estira la piel en poco tiempo. Estas estrías son llamadas: estrías (gravídicas).

No existe ningún tratamiento que sea 100% efectivo para evitar las estrías durante el embarazo, pero puede seguir algunos cuidados para prevenirlas:

Hidratación de la piel: Utilice cremas hidratantes varias veces al día, especialmente, al salir de la ducha. También está recomendado el uso de aceite de almendras, rico en ácidos grasos y vitamina E, para tratar las estrías. Las cremas y los aceites ayudan a devolver la elasticidad de la piel y a regenerarla.



Beber mucha agua: Mantener la hidratación correcta ayuda a favorecer la elasticidad de la piel.

Ejercicio físico moderado: Estar en forma ayuda a tonificar la piel y mantenerla más elástica.

Alimentación Saludable: Llevar una alimentación saludable equilibrada rica en vitaminas A, C y E para favorecer la producción de colágeno.

Evitar la exposición al sol:

La piel se torna sensible y se reseca rápidamente al estar expuesta al sol. Es importante utilizar un protector solar y cubrir la piel la mayor parte del tiempo posible.



Otros cambios en la piel:

Los cambios en los niveles hormonales durante el embarazo suelen tener otros efectos sobre la piel.

"Máscara del embarazo" o cloasma: Parches de color marrón o amarillento alrededor de los ojos y sobre las mejillas y la nariz.



La línea negra: Raya oscura en la línea media de la parte inferior del abdomen.



Para prevenir estos cambios, utilice ropa que la protejan del sol y bloqueador solar. La luz solar puede hacer que estos cambios en la piel sean más oscuros.

La mayoría de los cambios de color de la piel se desvanecen al cabo de varios meses después de dar a luz.

Sentir picazón durante el embarazo

Después de las 34 semanas de gestación es probable que su piel se torne más reseca, lo que podría ocasionar salpullido y picazón. La mayoría de las veces, el salpullido será en el área del vientre, pero puede propagarse a los muslos, los glúteos y los brazos.

Para aliviar los síntomas del salpullido, su proveedor de atención médica puede sugerirle o recetar:

Un antihistamínico, para aliviar la comezón (hable con su proveedor antes de tomar cualquier medicamento por su cuenta).

Este salpullido no va a hacerle daño a usted ni al bebé, y desaparecerá después del nacimiento.

El Recién Nacido

Hasta los tres años de vida, la piel de los niños no ha terminado de desarrollarse y no está preparada para defenderse del frío, el viento, el sol y/o el aire seco.

Al nacer, la piel de un recién nacido tiene:

- Piel de color rojizo profundo. La piel se oscurece antes de que el bebé respire por primera vez (cuando lanza su primer llanto).
- Una sustancia cerosa y espesa llamada unto sebáceo que cubre la piel protege al feto del líquido amniótico en el útero. El unto sebáceo debe desaparecer durante el primer baño del bebé.
- Un vello fino y suave (lanugo) que puede recubrir el cuero cabelludo, la frente, las mejillas, los hombros y la espalda. El vello debe desaparecer dentro de las primeras semanas de vida del bebé.

Para el cuidado de la piel de su bebé debes considerar:

1. **El jabón** debe ser líquido, hipoalergénico y con un pH neutro.
2. **Secarle con delicadeza** dando toquecitos, sin frotarle para no irritar la piel.
3. **La hidratación** aplique una loción hidratante, dando un suave masaje.
4. **En el cambio del pañal** utilizar toallas húmedas para bebé o agua y jabón líquido. Es importante realizar la limpieza de estas áreas desde la más limpia a la más sucia (de adelante hacia atrás).
5. **No excederse con el perfume** puede utilizar una colonia sin alcohol para rociar sobre su cuero cabelludo o sobre su ropa.
6. **Fuera de la Casa** aplicar al bebé siempre una loción hidratante con protección solar, aunque haya nubes y no salga el sol.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000611.htm>
- http://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/7e040f14-0bea-421f-b327-440fe67f3617/580d19a2-436f-4876-ac5c-72e6b0775601/ce3f63de-4c2c-4887-b6c6-2d36fa778e5d/Gu%C3%ADa%20de%20consenso_DEF.pdf
- <https://cuidateplus.marca.com/familia/bebe/2016/07/15/c/aves-cuidado-piel-bebe-recien-nacido-113403.html>
- <https://www.masabrazos.com.pe/mi-embarazo/segundo-trimestre/prurito-picazon-comezon.html>
- <https://letsfamily.es/bebes/10-reglas-de-oro-para-cuidar-la-piel-de-tu-bebe/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002301.htm#:~:text=La%20piel%20del%20reci%C3%A9n%20nacido,puede%20volverse%20seca%20y%20escamosa.>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado mayo 2021. ©First Medical Health Plan, Inc.

