

# Cuidados de belleza: bienestar en el embarazo

Fuente: Revista Sophia

Algunas mujeres invierten todo su tiempo en los cuidados de gestación y dejan de lado sus rutinas de belleza. Pero no es necesario hacer grandes esfuerzos para estar linda durante el embarazo.

## Pelo: Shampoo especial

Al elegir un shampoo es importante priorizar el tipo de cabello. El cabello largo, el que se lava con frecuencia y el seco, necesitan acondicionadores de calidad que mejoren su aspecto. Cabellos grasos. Es normal que durante el primer trimestre el pelo esté más graso. Por eso, hay que elegir un shampoo suave, con pH neutro que contenga ingredientes como manzanilla o aceite de árbol de té. Cabellos finos, usar shampoos que contengan pantenol.

## Cutis: Hidratación pura

Para hidratar lo mejor es usar cremas que contengan colágeno, vitamina E, vitamina C y ácido cítrico. También es aconsejable acudir al dermatólogo si aparecen erupciones cutáneas o picazón, ya que existen enfermedades propias del embarazo que deben diagnosticarse y tratarse. Por último, para evitar la deshidratación, no hay que exponerse al sol y es indispensable usar protección solar 50 UVA y B para prevenir las manchas.

## Cuerpo: Contra las estrías

Controlar el aumento brusco de peso e hidratar la piel para prevenir que se desgarre son dos claves para reducir las estrías, que surgen por una rápida distensión del tejido. Una vez finalizado el embarazo y la etapa de lactancia, existen distintos tratamientos que ayudan a atenuarlas, como los que se basan en ácido retinoico, los peelings químicos con ácido tricloroacético o la terapia fotodinámica. Es importante aclarar que, aunque no desaparecen, su aspecto mejora.

## Manos: Uñas astilladas

La calidad de las uñas depende de una buena nutrición y una dieta completa. Además deben evitarse las agresiones externas, como los detergentes y químicos (por ejemplo, los que provienen de los productos de limpieza), ya que son una de las causas más comunes de las uñas astilladas.



te recomendamos:



1



2



3

1. **LA ROCHE-POSAY.** Corector dermatológico con vitamina C.
2. **EUCERIN.** Crema antiestrías.
3. **SALLY HANSEN.** Maximum Growth, fortalecedor y estimulador de crecimiento.