



Por qué Meghan Markle no ha utilizado estos ingredientes cosméticos durante el embarazo

Mucho se ha hablado sobre el **embarazo** de **Meghan Markle** y sus looks premamá, pero, ahora que la duquesa de Sussex afronta la recta final de su embarazo (creemos que sale de cuentas a finales de abril), repasamos la lista de **ingredientes cosméticos** que habrá mantenido lejos de su tocador durante estos meses de gestación. Porque, por si no lo sabías, hay algunos ingredientes que conviene excluir de los tratamientos de belleza durante el embarazo. Los doctores de **Clinica Dermatológica Internacional** nos ayudan a despejar dudas sobre este tema.

Evita estos ingredientes cosméticos durante el embarazo

Hemos consultado con **Clinica Dermatológica Internacional** para aclarar qué ingredientes cosméticos debemos evitar durante el embarazo, ya que algunos activos pueden penetrar por vía tópica en el organismo y atravesar la placenta perjudicando al feto: hay algunos de los que se tiene evidencia que causan malformaciones y de otros tan solo sospechas, pero ante las dudas suscitadas acerca de los posibles efectos adversos que pueden tener sobre el desarrollo fetal, es preferible dejar de utilizarlos mientras se está embarazada (algunos también hay que evitarlos durante la lactancia).

Existen algunos recursos online que nos pueden ayudar en momentos puntuales a descartar o no ciertos ingredientes químicos por su toxicidad durante la gestación y el periodo de lactancia: vademecums.es y e-lactancia.org. Pero, si estás embarazada, buscando un embarazo o dando el pecho, lo recomendable es que consultes con tu médico para que te aclare qué tipo de productos cosméticos puedes utilizar con total seguridad durante la gestación y lactancia.



¿Qué ingredientes cosméticos hay que evitar durante el embarazo?

VITAMINA A

El doctor **Ricardo Ruiz** recomienda dejar de utilizar derivados de la vitamina A o **retinoides** (en cosmética lo verás denominado como ácido retinoico y retinol), ya que está demostrado que pueden producir malformaciones en el bebé. Su uso debe evitarse tanto por vía oral como por vía tópica.

ÁCIDO SALICÍLICO

Está presente en las cremas para tratar el **acné** y en **exfoliantes**. El nombre de este ácido seguramente te resulte familiar porque es el mismo que contiene la aspirina, que tampoco está indicada durante el embarazo, ya que puede producir complicaciones e incrementar las posibilidades de sufrir un aborto espontáneo.

HIDROQUINONA

Este activo suele estar presente en las **cremas antimanchas** (despigmentantes) y tampoco está recomendada en el embarazo, ya que no hay evidencias de su seguridad en el periodo de gestación, tampoco durante la lactancia. Si quieres evitar la aparición de manchas solares en la piel, opta por protegerla a diario con un protector solar de amplio espectro.

PERIÓXIDO DE BENZOILO

Es otro de los ingredientes empleados en los tratamientos cosméticos para el **acné**, del que tampoco se tienen pruebas sobre su seguridad en el embarazo ni durante la lactancia.

ANTIBIÓTICOS ORALES

Se emplean en tratamientos dermatológicos contra el **acné** (doxiciclina y minociclina) y no se recomiendan ni durante el embarazo ni en la lactancia, ya que existe riesgo de que se produzca una coloración definitiva en los dientes del bebé, así como disminución del crecimiento óseo de este.

SALES DE ALUMINIO

La doctora **Ana María Molina**, dermatóloga de Clínica Dermatológica Internacional, aconseja evitar los **desodorantes con sales de aluminio** durante el embarazo porque existen estudios en animales que demuestran que la absorción de sales de aluminio a través de la placenta puede tener efectos teratogénicos sobre el feto (anomalías), aunque no existen estudios sobre mujeres.

ACEITES ESENCIALES

Sobre los aceites esenciales, la doctora explica que es mejor no utilizarlos durante el embarazo, ya que hay pocos ensayos clínicos disponibles acerca de su seguridad.

“Los aceites esenciales son productos altamente concentrados de una composición compleja, obtenidos de plantas. Su uso terapéutico se basa principalmente en la tradición y la experiencia. No obstante, hay pocos ensayos clínicos disponibles. En general, la población asume erróneamente que, como tienen un origen vegetal pueden utilizarse en cualquier momento sin peligro. Pero se desaconseja su uso en mujeres embarazadas, especialmente durante el primer trimestre”, explica la doctora Molina.

CAFEÍNA

Esta sustancia normalmente está presente en las **cremas anticelulíticas** (acción lipolítica) y, aunque durante el embarazo es frecuente utilizar cremas hidratantes y antiestrías, no se deben usar cremas anticelulíticas que contengan cafeína.

TRATAMIENTOS ESTÉTICOS

Durante el embarazo no es aconsejable realizarse tratamientos inyectables, **láser**, radiofrecuencia ni ultrasonidos.



Meghan Markle en uno de sus últimos actos públicos antes de dar a luz el pasado mes de marzo en Londres.

Ingredientes cosméticos que sí son seguros durante el embarazo

Para tu tranquilidad no todos los activos cosméticos están vetados a las embarazadas. Puedes continuar aplicándote cremas antiarrugas, realizarte exfoliaciones, tratar eccemas y brotes de dermatitis y pasearte bajo el sol protegida con un fotoprotector.

VITAMINA C

Puedes utilizar sérums con vitamina C (antioxidante) como tratamiento **antienvejecimiento**. Si lo utilizas por la mañana, recuerda aplicarte después una crema con factor de protección solar.

ALFAHIDROXIÁCIDOS

Los alfa-hidroxiácidos se emplean en tratamientos cosméticos que ejerce una acción **exfoliante** (peelings químicos) y en cremas con beneficios antienvejecimiento, ya que potencian la luminosidad de la piel. Los más utilizados en cosmética son el ácido glicólico, ácido láctico y ácido mandélico.

CORTISONA

Se puede utilizar bajo prescripción médica en **fórmulas suaves**, siempre con la supervisión de un médico.

¿Qué pasa con los protectores solares? ¿Son seguros en el embarazo?

La dermatóloga Ana María Molina explica que tanto los **filtros solares químicos** como los **físicos** están considerados como de bajísima incidencia en casos de toxicidad. Además, su utilización es vital para la reducir los riesgos asociados a la exposición solar durante el embarazo, un periodo en el que puede aumentar la pigmentación de la piel debido a los cambios hormonales.

“Hoy en día existen productos de fotoprotección específica para su uso en el embarazo, que suelen ser hipoalérgicos, bajos en perfume, etc. Además, es importante no olvidar la fotoprotección con prendas físicas, como gafas de sol, sombreros y ropa”, añade la doctora Molina.