

BELLEZA

¿Se pueden prevenir y eliminar las **estrias**?

Hacerlas desaparecer no es tarea fácil, pero sí se pueden minimizar. Te enseñamos cómo.



Hay dos clases de estrias: las rojas (más fáciles de eliminar) y las blanquecinas (más rebeldes).
WILDFOX

[Pin it](#)

por **INÉS ALONSO**

21 AGO 2018

A diferencia de la celulitis, estas líneas que marcan nuestra piel no son exclusivas de las mujeres (aunque la sufrimos dos veces y media más que los hombres), ni las padecen el 99% de la población femenina, pero eso no es consuelo ninguno. Quien más quien menos tiene alguna estría y no por eso hay que avergonzarse. Ahí están **Rihanna**, **Lady Gaga** y hasta la mismísima **Jennifer Lopez** dando ejemplo – voluntaria o involuntariamente– de que son mujeres de carne y hueso.

Y aunque algunas personas tienen más tendencia que otras a padecerlas, escapar de ellas no es fácil, sencillamente porque son muchos los motivos que pueden ocasionarlas y –siendo sinceras– es difícil esquivar todos ellos. La **doctora Paloma Cornejo**, miembro de la **Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)**, nos los detalla: “Las estrías son fracturas de la piel debidas a una excesiva distensión producida por **embarazos**, **obesidad**, **desarrollo puberal** o **excesivo desarrollo muscular**. También algunas enfermedades, como el Síndrome de Cushing, pueden ocasionarlas”.

“Las zonas de aparición más frecuentes suelen ser **abdomen**, **caderas**, **glúteos**, **piernas**, **espalda**, **brazos** y **región mamaria**, aunque podrían aparecer también en otras zonas corporales”, explica la **doctora Mercedes Saenz de Santamaría**, médico estético de **Clínica Dermatológica Internacional**.

Sabiendo esto, conviene poner la tirita antes de la herida y estar vigilantes, aunque, como recuerda la dermatóloga Cornejo, suele haber una **causa genética**, y esto marca mucho. “En todo caso, evitar esa excesiva distensión **controlando el peso** es vital. Y también hay que **vigilar su aparición cuando se toman corticoides**, pues a largo plazo estos fármacos pueden ocasionarlas. Además, **la piel ha de estar bien hidratada** para que esté más elástica y resistente”, aconseja.

Si, pese a estas indicaciones, estas cicatrices empiezan a dibujarse en tu cuerpo, es importante que aprendas a distinguirlas, porque **en función de su color** será más fácil o difícil su tratamiento. “Una vez que aparecen, cuando se produce la rotura, hay cierta inflamación y vasodilatación, por eso son **rojas**, aunque a veces esta fase no se percibe porque es muy leve o dura muy poco. Con el tiempo se produce la cicatrización y el tejido se vuelve **nacarado y apergaminado**”, apunta la especialista de la AEDV.

Así que conviene actuar rápidamente, porque las **estrías rojas son más fáciles de tratar** y frenar su progresión debido a que están más vascularizadas, aún no se ha producido la cicatriz y estimular el tejido con el tratamiento adecuado puede revertirlas. La doctora Cornejo sugiere las siguientes técnicas, que debe realizar un profesional especializado: “Para las estrías rojas y recientes recomiendo **mesoterapia con ácido hialurónico, silicio, aminoácidos, más carboxiterapia** (inyección de gas CO2 en la estrías para aumentar su oxigenación) **alternando con láser fraccionado no ablativo y luz pulsada**. Y en las estrías antiguas, las blanquecinas, el **láser fraccionado no ablativo con sesiones mensuales** (unas cuatro cada mes),

Buenas noticias, entonces. ¿Y **en casa**, se puede hacer algo? Lo primero, y más importante, estar alerta para detectarlas en cuanto empiecen a dibujarse las primeras rayas en la piel. “Para prevenir su aparición hay que empezar por unos hábitos de vida saludables: una **dieta equilibrada y ejercicio físico regular**. Sobre esos pilares fundamentales, debemos procurar mantener la piel lo más elástica posible para evitar la rotura de esas fibras elásticas. Y también puede resultar útil la aplicación de **masajes que estimulen la circulación cutánea y la penetración de los principios activos de los tratamientos tópicos**”, sugiere la experta de

Clínica Dermatológica Internacional.

Pero no te hagas ilusiones, tenemos que advertirte de que **la cosmética tiene sus limitaciones**, tal y como coinciden los dos especialistas. “Una vez que las estrías aparecen, las cremas no son suficientes por sí solas para mejorar su aspecto, aunque si llevan **retinoides** (un derivado de la vitamina A que mejora la textura de la piel) pueden funcionar combinadas con otros tratamientos”, señala la doctora Saenz de Santamaría.

Y la dermatóloga de la AEDV añade: “Desgraciadamente las cremas preventivas tienen un efecto limitado. En todo caso, sugiero aplicarse **un producto de día que contenga rosa mosqueta y centella asiática** en una base muy oleosa, y por la noche, **ácido retinoico tópico**, pero este último nunca durante el embarazo”.