

## **Cuidados Dermatológicos en el post-parto**

El embarazo es una etapa muy especial en la vida de todas las mujeres, pero los cambios hormonales, el aumento de peso y la distensión de los tejidos pueden dar lugar a alteraciones a nivel de la piel y el cabello.

Tras el parto debemos adquirir ciertos hábitos saludables para nuestro cuidado diario que nos ayudarán a mejorar los problemas de nuestra piel.

La cicatriz de la episiotomía o de la cesárea debe tener un cuidado antiséptico diario mediante el lavado y la aplicación de clorhexidina 2 veces al día. Es importante mantener el área cicatrizal seca para evitar sobreinfecciones secundarias. Tras la cicatrización completa, debemos proteger el área del sol al menos durante un año.

Es fundamental la aplicación de un fotoprotector a diario a nivel de las zonas fotoexpuestas, sobre todo la cara, para evitar el empeoramiento del cloasma gravídico.

Estas manchas oscuras que aparecen durante el embarazo, pueden persistir de forma indefinida tras el parto hasta en el 30% de las pacientes, aunque en la mayor parte de las mujeres desaparecerá con el tiempo. Además de la protección solar adecuada, se puede complementar el tratamiento con cremas despigmentantes ricas en ciertos activos que promueven la desaparición de la melanina: ácido kójico, glicirrético, hidroquinona o alfa y beta-hidroxiácidos.

En ocasiones, para casos resistentes se pueden realizar técnicas más potentes de peeling químico o dermoabrasión que favorecen la eliminación del pigmento localizado a niveles más profundos.

Otras pigmentaciones localizadas en abdomen, como la línea alba, areolas, axilas o ingles, desaparecerán de forma paulatina tras el parto en la mayor parte de los casos.

Tras la distensión de la piel durante el embarazo, es frecuente observar una flaccidez cutánea intensa en el post-parto, sobre todo a nivel del abdomen. Para ayudar a nuestra

piel a recuperar su elasticidad habitual es fundamental realizar una hidratación adecuada con productos emolientes en la zona, preferiblemente tras la ducha. El consumo de abundante agua mineral también ayudará a realizar una correcta hidratación desde el interior que favorecerá la recuperación de la flexibilidad de la piel.

Las estrías presentes en pecho, abdomen o glúteos pueden tratarse mediante emolientes específicos que ayudan a atenuarlas y después de la lactancia pueden establecerse terapias más potentes mediante retinoides tópicos que han mostrado una alta eficacia para mejorarlas estéticamente.

El cuidado del complejo areola-pezón es muy importante tanto durante el embarazo como en el post-parto. La actividad hormonal y la distensión de los tejidos provoca ya durante el embarazo un aumento de la sensibilidad e hiperpigmentación en la zona. La correcta hidratación del área con productos específicos ricos en lanolina permite reforzar la barrera cutánea a ese nivel, previniendo la formación de erosiones por la distensión. Además, en el post-parto es importante mantener un cuidado especial de esta región en aras de poder disfrutar de una lactancia saludable. Además de las normas básicas sobre la correcta lactancia desde el punto de vista de la técnica del bebé (ayudarlo a englobar toda la areola, no solo el pezón cuando coma, correcta postura de la cabeza y cuerpo, ...), es importante que prestemos un cuidado especial antes y tras la lactancia a la zona de la areola y pezón. Debemos aplicar productos emolientes a diario y retirarlos antes de que el bebé comience a mamar. La propia leche materna es rica en proteínas, grasas y azúcares que permite crear una correcta barrera hidrolipídica sobre la mamila-areola, aplicando una pequeña cantidad con un masaje antes y después de cada toma. Si existen fisuras, podemos beneficiarnos de la aplicación de productos ricos en lanolina que nos aportarán un alivio sintomático mayor. En caso de que las molestias sean muy intensas debido a las fisuras, la aplicación de medidas locales como frío-calor

o ciertas sustancias anestésicas tópicas pueden ayudar a reducir el dolor hasta la adquisición de una correcta técnica de lactancia. Estas cremas deben retirarse antes de que el bebé vuelva a mamar. El hecho de estar lactando no implica tener que lavar el complejo areola pezón con mayor frecuencia. El lavado rutinario durante la ducha una vez al día con geles suaves es suficiente. Una higiene excesiva podría resultar contraproducente al alterar la berrera lipídica natural de la zona.

Otro problema dermatológico de frecuente aparición tras el parto es la caída de cabello de forma masiva o defluvio. Puede ocurrir desde el tercer mes post-parto y se puede extender entre 6 y 9 meses. La pérdida de cabello es totalmente reversible y se debe a causas hormonales de forma fundamental. Normalmente no existe una alopecia total del cuero cabelludo, por lo que lo más importante es estar tranquilas, ya que el pelo se recuperará en su totalidad. La aplicación de lociones específicas con activos vasodilatadores, favorece el aumento de riego en el cuero cabelludo, acelerando la recuperación.