



# Dile adiós a LAS ESTRÍAS

*Cuando la piel se estira, las fibras con menos elasticidad se rompen creando marcas a las que llamamos estrías. Al principio, estas son de colores rosáceos, luego morados y finalmente blancos; y básicamente son el reflejo de la separación de la piel. ¿Qué dirías si te contamos que hoy pueden eliminarse?*

POR FRANCISCA VIVES K.

[www.vanidades.cl](http://www.vanidades.cl)

IMAGEN ISTOCK

**U**n hombre pelado es sexy, una mujer no; un hombre con canas es interesante, pero una mujer con pelo cano suele verse despreocupada a menos que cultive sus canas cuidadosamente; un hombre con estrías es muy raro de ver, una mujer con estrías en cambio es casi normal. Las injusticias estéticas femeninas son muchas, pero sin duda esta última es de las más insoportables, ya que por más mínima que sea, esa línea blanca o morada aparece en algún momento de la vida en algún lugar de nuestro cuerpo y aunque muchas sean las mujeres que las tenemos, la verdad es que no es algo que uno luzca con orgullo, al contrario las tratamos de desimular de la mejor forma. Nosotras, está claro, somos mucho más propensas que los hombres a tenerlas debido a factores hormonales que cambian nuestro cuerpo en la adolescencia y embarazo, siendo las zonas más afectadas el abdomen, muslos, glúteos, mamas y zona inguinal, pues estos lugares están sometidos a mayor distensión de la piel. De ahí que una subida brusca de peso pueda dejarte no solo kilos de más sin esa tediosa marca que se adhiere a ti como un tatuaje.

Sus causas son variadas. La piel se estira para acomodar el aumento en el volumen del cuerpo; es muy elástica y puede tolerar el estímulo aunque este sea muy grande y en un período corto, pero tiene un límite, cuando este límite se alcanza las capas profundas de la piel se rompen. Esta ruptura puede ser vista en las capas exteriores de la piel y lo que conocemos como estrías.

La buena noticia es que hoy las estrías pueden prevenirse, tratarse, atenuarse e incluso en casos específicos, eliminarse. Sean blancas o moradas, ambas tienen tratamiento, solo que las moradas responden más rápido y las blancas podrían demorarse un poco más en ver resultados. La prevención y cuidado de la piel para evitar la aparición de estrías comienza con hábitos fundamentales. Mantener el peso bajo control, evitar la retención de líquido (bajar el consumo de sal), realizar actividad física, moviendo las piernas cuando llevas muchas horas sentada, alimentarse de manera saludable y sobre todo “aplicar cremas todos los días en el cuerpo, idealmente que contengan centella asiática, aceite de almendras, vitaminas, pantenol y elastina; todo esto ayuda a mejorar la calidad de la piel”, explica la Directora Médica de Central Clinic, Dra. **Alejandra Ríos**. Además, sumado a esto, es importante evaluar alteraciones hormonales, junto con evitar levantamiento de pesos exagerados, como ocurre con el fisiculturismo, por ejemplo.



Acete multiuso, de Bio Oil, \$10.190 (125 ml).  
Acete de Masaje para Estrías, de Weleda, \$17.000.  
Mama Bee Belly Butter, de Burt's Bees, \$15.990.  
Stretch Mark Minimizer, de Clarins, \$39.990.  
Acete para prevenir estrías, de Eucerin, \$12.990.

Para atenuarlas la Dra. Ríos nos recomienda exfoliar la piel día por medio en la ducha y aplicar una crema con centella asiática concentrada con un masaje localizado. Ahora, si lo que buscas es atenuarlas cosméticamente, la especialista recomienda aplicar maquillajes correctores especiales para las piernas que disimulan la estría.

## APROVECHEMOS EL OTOÑO

Si estás pensando en realizarte un tratamiento para disminuir o eliminar estrías, este es el momento perfecto para hacerlo, pues en esta época del año el cuerpo está cubierto y no expuesto a la luz ultravioleta como en el verano, lo que intervendría para una buena recuperación de la piel posterior al tratamiento que en estos casos son con láser. La novedad tecnológica al respecto es un procedimiento que mezcla el láser erbio fraccionado con la carboxiterapia. “La terapia con láser muestra una mejoría significativa tanto clínica como histológica de las estrías tempranas y maduras, ya que produce un aumento de fibras elásticas y colágenas, logrando una disminución de la atrofia epidérmica”, explica la Dra. Ríos. Por otra parte, la carboxiterapia—que es una inyección de CO2 medicinal—también estimula la producción de colágeno y fibras elásticas con un efecto extra nutritivo local.

La combinación de ambas técnicas logran resultados más rápidos y efectivos que cualquier

otro procedimiento, estimulando realmente el colágeno de las zonas de estrías. La cantidad de sesiones va a depender de las zonas afectadas del cuerpo y en promedio serían de 3 a 8 sesiones de cada una (carboxiterapia y láser). Según explica la Dra. Ríos: “Las ventajas generales de este tratamiento son que se logra un mayor grado de disminución de las estrías, acortando el tiempo de recuperación y por otro lado se pueden realizar menos sesiones de láser. Las ventajas específicas son que se está menos tiempo con costra o eritema en la piel, ya que la recuperación es más rápida, por la oxigenación y reparación de los tejidos que aporta la carboxiterapia. La novedosa técnica se realiza en Central Clinic hace ya más de un año, siendo una opción no solo innovadora sino realmente muy efectiva. Los tratamientos clásicos y convencionales incluyen peeling con ácidos, microdermoabrasión, radiofrecuencia y sesiones de fototerapia.

En cuanto a los cuidados, luego del procedimiento hay que lubricar diariamente la piel con una crema idealmente a base de centella asiática, con un ligero masaje en las zonas tratadas. Si esto no se cumple pueden volver a aparecer estrías, ya que se trata de una piel con esa tendencia. Evitar el fisiculturismo en caso de estrías en brazos y subir mucho de peso en embarazos. También evitar la exposición al sol sin el uso de bloqueador. Lo ideal es tratarlas apenas aparezcan. ■

[www.vanidades.cl](http://www.vanidades.cl)