

# la piel

DURANTE EL EMBARAZO



*En esta etapa son frecuentes las alteraciones en la piel, muchas de ellas provocadas por los cambios hormonales.*



# cambios

## POSIBLES

### EN LA PIGMENTACIÓN

- Oscurecimiento de la línea alba (abdomen) y de algunas zonas del cuerpo (areola, pezones y vulva)
- Desaparición gradual

### MELASMA

- Manchas faciales provocadas por:
  - Cambios hormonales del embarazo
  - Predisposición genética
  - Exposición solar
- Pueden persistir después del embarazo

### ESTRÍAS

- Producidas por estiramiento excesivo de la piel
- Más frecuentes en abdomen, mamas, glúteos y muslos
- Persisten al terminar el embarazo

### PICAZÓN Y/O SARPULLIDO

- En caso de experimentar alguno de estos síntomas consultar con un especialista en Dermatología u Obstetricia

### CAMBIOS EN LUNARES PREEXISTENTES

**Importante:** En presencia de alguno de estos cambios consultar con un especialista

- Asimetría
- Bordes irregulares
- Coloración variada, cambios de color
- Diámetro superior a 5-6 mm.
- Evolución en el tiempo: picazón, sangrado o costras



# consejos

PARA CUIDAR LA PIEL



Tomar baños cortos con agua templada usando jabones cremosos, sin perfume



Usar protección solar para evitar la hiperpigmentación



Utilizar prendas de ropa que protejan del sol

Hidratar la piel para reducir la aparición de estrías