

## **E-Blast Cuidado de la piel en el embarazo**

Durante el embarazo, los cambios hormonales pueden causar cambios en la piel, como resequedad, acné, manchas, aumento de la sensibilidad y aparición de estrías. Aunque la mayoría de estos cambios son temporales, tener una rutina adecuada puede ayudar a mantener la piel saludable durante esta etapa.

A continuación, algunas recomendaciones para cuidar la piel durante el embarazo:

- Elige un limpiador suave y sin fragancias.
- Mantén la piel hidratada con crema para ayudar a combatir la resequedad, especialmente en áreas que experimentan mayor estiramiento. Además, bebe suficiente agua a lo largo del día.
- Utiliza protección solar adecuada. Aplica un protector solar (FPS mínimo de 30) de amplio espectro y complementa con sombreros y gafas de sol.
- Limita la exposición directa al sol y utiliza sombreros o ropa protectora cuando estés al aire libre.
- El estrés puede afectar la salud de la piel. Practica técnicas de relajación como el yoga prenatal, la respiración profunda o la meditación.
- Consume alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, que favorecen la salud de la piel. Incluye también fuentes de omega-3, como pescado, nueces y aceite de linaza.

### **Referencias:**

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/embarazo-aa88316>

<https://www.clinicadermatologicainternacional.com/es/escuela-de-la-piel/cuidar-piel-embarazo/>