

Estrías

¿Por qué aparecen?

La pérdida de colágenos, que es una sustancia proteínica encargada de fabricar el tejido conjuntivo de la piel y brindarle firmeza y de la elastina, que aporta elasticidad a la piel, tienen la culpa de que aparezcan las estrías cutáneas.

Suelen surgir cuando la piel se estira de manera brusca o excesiva y no le da tiempo a acomodarse en tan corto espacio de tiempo. De esta manera se explica que sean las adolescentes (en pleno estirón), embarazadas o mujeres menopáusicas las que más a menudo las sufren.

Otros motivos que también juegan un papel importante en la formación de las estrías son la herencia genética, la toma de medicamentos que contienen cortisona y las características propias de la piel de cada persona.

Prevención

Los especialistas aseguran que, a excepción del embarazo las estrías pueden prevenirse en el resto de situaciones. Para ello te proporcionamos algunos consejos fáciles de llevar a cabo.

Hidratar tu cuerpo por dentro y por fuera.

Cremas o aceites para hidratar la piel, ricas en vitaminas A y E pero ten en cuenta que será necesario beber dos litros de agua diarios

Comer de forma saludable.

Apuesta por una alimentación sana y equilibrada, con ello evitarás ganancias o pérdidas de peso bruscas, que favorezcan la aparición de las estrías.

No te expongas al sol durante demasiado tiempo

Tomarlo en exceso puede pasarte factura y hacer que aparezcan.

Masajea las zonas para favorecer la penetración de los activos de las cremas

No uses demasiado las cremas con cortisona ya que favorecen su aparición.