

Cuida de tu bebé empezando por ti

Los especialistas de CRES te dan las claves para mimar tu piel durante el embarazo y mantenerla limpia, hidratada y elástica de manera sana y natural

11 de septiembre de 2014

Durante los 9 meses de embarazo, el cuerpo de la mujer está sometido a grandes cambios tanto a nivel interno como externo, y es que si dentro se está formando un nuevo ser, por fuera se van a reflejar todas las alteraciones metabólicas que están ocurriendo: cambios hormonales, cambios a nivel inmunológico, endocrino, vascular y metabólico. y la piel es particularmente susceptible a estas alteraciones.

Por esta razón la mujer experimenta cambios y trastornos en la piel durante todo el período de la gestación: manchas-melasma, arañas vasculares, acné, estiramiento pronunciado de la piel que puede dar lugar a estrías, etc.

Para evitar que todos estos factores dañen irreparablemente la piel de la embarazada es importante cuidar la piel durante todo el embarazo.

Cuidados de la piel durante el embarazo

Una óptima **alimentación equilibrada**. Este cuidado, es importante porque prevendrá el aumento excesivo de peso, y, por lo tanto, no sometiendo a la piel a grandes estiramientos. Una dieta rica en frutas y verduras, y beber mucha agua harán que la piel esté bien hidratada. Consumir proteínas: carne, pescado y pollo tres o cuatro veces a la semana estimulará la producción de nuevas fibras musculares evitando la aparición de la flacidez post-parto. Comer poco y a menudo es el secreto, 5 comidas diarias es lo ideal, facilitando así las digestiones.

Los peelings Mecánicos, que no son químicos, una buena exfoliación eliminará la piel de impurezas y células muertas, dejándola limpia, suave y elástica.

Masajes de Drenaje Linfático Manual, muy efectivos, mantienen la fluidez de la circulación linfática, produciendo un efecto sedante sobre el sistema nervioso y los músculos. Este masaje es especialmente útil y revolucionario en los siguientes trastornos muy comunes en las embarazadas: Acné, Rosácea, dermatitis, además de ayudar a la eliminación de líquido y mantener la celulitis a raya.

- Mantener la piel muy hidratada aplicando diariamente una crema anticelulítica y una de antiestrías que sean, ambas, con componentes naturales.
- Utilizar siempre protección solar, pantalla total, para evitar las alteraciones en la pigmentación y evitar el fotoenvejecimiento.

Manteniendo estos buenos hábitos, la piel estará limpia, hidratada y elástica por lo que los cambios metabólicos no le afectarán de manera irreparable tras la finalización del embarazo.

Son unos consejos del equipo de Médicos de Clínicas **CRES**.



Sobre Cres Island Medical Center (www.cres.com.es)

CRES ISLAND MEDICAL CENTER, Centros de Recuperación del Estado Saludable, es una red de Clínicas Médico-estéticas que nacen con enfoque para responder a la necesidad de la sociedad actual en términos de tecnología, precios y solución asistencial.

En continua expansión nacional, las **Clínicas CRES**, están especializadas en incrementar la calidad, salud, belleza y bienestar de sus clientes. Los Centros de Recuperación del Estado Saludable, ofrecen los últimos avances en materia de Medicina Estética y Nutricional, enfocados, siempre, a unificar los conceptos de salud y belleza, utilizando diferentes productos y servicios, en sinergia, con las tecnologías más revolucionarias.

CRES ISLAND MEDICAL CENTER, cuenta con un novedoso servicio especializado de Salud Clínica de Nutrigenómica que proporciona a nuestros clientes una mejora de imagen personal y del estado saludable a través de la recuperación regenerativa del organismo.

El equipo de profesionales, Médicos y Técnicos, altamente cualificados, atienden de manera personalizada para garantizar los mejores resultados en cada tratamiento velando por la transparencia y confidencialidad, respetando en todo momento la intimidad de sus clientes.

La profesionalidad, exquisita atención, cuidado y seguimiento con cada uno de sus clientes le distinguen del resto de los centros existentes.

Actualmente consta de cinco centros en Madrid, Getafe, Palma de Mallorca, Zaragoza y Valencia.

CRES ISLAND MEDICAL CENTER es un sólido proyecto avalado y dirigido por un prestigioso grupo empresarial, experto en la consultoría médico sanitaria, la investigación y gestión de proyectos en el sector de la salud y bienestar.

Para más información de **CRES ISLAND MEDICAL CENTER**, www.cres.com.es

Clínicas Cres Island Medical Center:

Madrid C/ Modesto Lafuente, 5. Entrepantana 2. 91 445 00 04	Getafe (Madrid) C/ Hospital de San José, 61 91 601 96 42
Valencia C/ Cirilo Amoros, 22 963 516 199	Zaragoza Clínica Boston Paseo de la Constitución 8 976 906 919
Palma de Mallorca Palmaplanas Complejo Palmaplanas - Camí dels Reis, 308 Torre A 3ª planta 971 253 538	Bilbao C/ General Eguía, 3 666 46 39 62

Para más información sobre esta nota de prensa:

EPComunicación

Esther Palma

epcomunicacion@estherpalma.com

Web: www.estherpalma.com

Móvil: 670 05 92 00