

REPORTE "TRATAR LAS ESTRÍAS"



5 012345 678900

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Descargo de Responsabilidad

El Contenido de este reporte gratuito es de exclusivo uso particular, para la lectura doméstico del lector, quedando prohibida estrictamente su comercialización, distribución o reproducción, total o parcial.

La información contenida en este reporte gratuito es de carácter informativo. No debe ser sustituto de una consulta médica.

Índice

	Página
Las Estrías, Cicatrices en la Piel y La Autoestima	04
Estrías rojas y estrías blancas	05
Consejos para Prevenir Las Estrías	05
Tratamientos Efectivos Para Estrías Post Parto	06
Terapia Anti-Estrías para Reducir Las Antiestéticas Cicatrices	07
¿Se Pueden Eliminar Las Estrías?	08
Consejos y Tips para Prevenir y Mejorar las Estrías	09
Conclusión	11

Las Estrías, Cicatrices en la Piel y La Autoestima

Por más que no nos guste, poseemos estrías. Y... ¿Ahora qué hacer? Lo primero, ponernos una meta: eliminar las estrías. Lo segundo: averiguar cómo!!

Parece demasiado lógico, pero la idea solamente de la necesidad de averiguar nos lleva a investigar y conocer diferentes tratamientos, técnicas y prácticas. Esto, tarde o temprano nos conduce a una solución. Por lo tanto, conozcamos más sobre las estrías.



Las estrías son, básicamente, desgarros de la piel. La piel está compuesta por diferentes elementos, entre ellos algunos de vital importancia como la elastina y el colágeno. Estos dos elementos se encuentran en la piel media del cuerpo humano.

Las estrías surgen cuando por determinadas circunstancias la elastina y el colágeno sufren una ruptura, se rompen sencillamente. Si pudiéramos ver dentro de la piel humana notaríamos pequeñas roturas en las fibras. Por el exterior, notamos un desgarramiento de la piel: las estrías.

Las causas del surgimiento de estos desgarramientos microscópicos en la fibra interna de la piel son variados. Algunas causas pueden ser:

- Una cuestión hereditaria
- Un aumento o descenso brusco de peso
- Cambios hormonales (adolescencia y embarazo)
- Realización de esfuerzos extremos

Las estrías en sí mismas no son un problema de salud. De hecho, no son un problema ni riesgo. No obstante, al tratarse de la piel y su estado, lo que no es un problema de salud, se convierte en un problema emocional.

Las estrías, más allá de no constituir un peligro para la salud, sí son un motivo para sentirse avergonzado e incómodo con uno mismo. La imagen corporal y la estima que el individuo tenga de sí mismo es tan importante como la salud física misma.

Es decir, si una persona no se quiere a sí misma o no se ve como quisiera, de qué puede servir tener una salud de 'acero'.

Estrías rojas y estrías blancas

Como mencionábamos anteriormente, las estrías son un desgarramiento de la piel. En principio, cuando el desgarramiento es reciente, el color de las estrías puede ser rojo, rosa, violáceo y tonos similares. Estas estrías son mejorables en un alto porcentaje debido a que la piel desgarrada no se ha cicatrizado.

Pero cuando los desgarramientos se tornan de color nácar, blanco, plata o colores similares, significa que la ruptura de la piel se ha cicatrizado. Esto llevará la tarea de eliminar las estrías a un nivel mucho más difícil. Las estrías blancas son desgarramientos cicatrizados más antiguos.

Consejos para Prevenir Las Estrías

Existen muchos momentos en la vida de una persona, tanto de hombres como mujeres, en que es probable que aparezcan estrías, y es en estos momentos en los que se deben tomar medidas para prevenir la aparición de cicatrices. Para entender cómo evitar que esto ocurra, primero debe entender cómo se producen estas cicatrices.

La elasticidad de la piel puede adaptarse a los cambios lentos en el tamaño de su cuerpo, pero cuando el tamaño de cuerpo cambia de forma dramática y el ritmo de transformación excede a la elasticidad, la piel experimenta pequeños desgarramientos en la superficie.

Estos desgarramientos dan lugar a cicatrices o estrías. Usted puede obtener estas cicatrices comúnmente durante la época de su vida en que cambia su tamaño corporal de forma drástica por pérdida de peso asociada con una dieta extrema, aumento de peso durante el embarazo o pérdida de pesos después del parto, período de crecimiento, físico culturismo y muchas otras causas más.

La clave para prevenir la aparición de estrías es hacer todo lo posible para moderar el aumento o pérdida de peso. Algunos períodos de

crecimiento pueden no estar bajo su control, tales como brotes de crecimiento y algunos como la ganancia de peso durante el embarazo, pero otros pueden ser manejados con su cuidado y diligencia.

Además, puede intentar aumentar la elasticidad de la piel. Beber más agua durante estos periodos de la vida, cuando se es más susceptible a las estrías, puede ayudar mucho a prevenir las cicatrices.

En ese mismo sentido, puede aumentar la ingesta de alimentos con alto contenido de agua, como la sandía, mientras que disminuye su consumo de alimentos y bebidas que son deshidratantes por naturaleza, como los productos con cafeína.

Hay algunos productos en el mercado diseñados para reducir el riesgo de cicatrización por extensión de la piel. Estos a menudo contienen vitaminas naturales, minerales y aceites, y muchos incluyen otros ingredientes como la manteca de cacao o manteca de karité.

Tratamientos Efectivos Para Estrías Post Parto

La bienvenida a un nuevo niño en su familia es a menudo uno de los momentos más memorables y alegres en la vida de una mujer. Mientras que una nueva mamá ama a su bebé con todo su corazón, es probable que también esté emocionada ante la perspectiva de ser capaz de obtener su "cuerpo anterior" de nuevo después del parto.

Muchas madres, sin embargo, a menudo se decepcionan por su aspecto después del parto. Llevar kilos de más del embarazo sin duda puede ser



desalentador, pero muchas mujeres encuentran esperanza en el hecho de que la dieta y el ejercicio pueden ayudar a perder peso.

Sin embargo, muchas veces son más preocupante las antiestéticas estrías que el peso. Afortunadamente, las mujeres pueden buscar tratamientos para estrías después del parto para disminuir la visibilidad de las mismas.

Una de las causas más comunes de estas cicatrices antiestéticas, es el ritmo increíblemente rápido en el aumento de peso que experimentan las mujeres embarazadas. En muchos casos, hay un ritmo equivalente de rapidez en la pérdida de peso en las primeras semanas después del parto, que puede contribuir a la aparición de más estrías.

Aun cuando las nuevas mamás consiguen retornar a su peso anterior, todavía se ven obligadas a lidiar con estas cicatrices en las zonas del cuerpo como sus brazos, caderas, muslos, vientre, glúteos y senos. Hay, sin embargo, numerosos tratamientos para estrías disponibles que dan esperanza a las madres.

Usted puede encontrar una amplia gama de productos disponibles, y estos se pueden encontrar en supermercados y farmacias, las tiendas minoristas que atienden a las mujeres embarazadas e incluso online.

Cuando está tratando con cicatrices sobre gran parte de su cuerpo, sólo se espera que usted desee encontrar tratamientos de estrías que trabajen con rapidez y que sean eficaces también. Por supuesto que puede leer algunos comentarios online y preguntarles a sus amigas si han tenido éxito con algún producto.

Sin embargo, un producto que funciona bien para la piel de una persona puede no funcionar bien para la de otra, así que hay que estar abiertos a probar otro producto con una fórmula diferente si la primera vez que intenta no le produce el efecto deseado.

Terapia Anti-Estrías para Reducir Las Antiestéticas Cicatrices

Las estrías se producen por diferentes razones. A veces es debido a herencia genética, un rápido aumento o pérdida de peso, embarazo, piel seca o la pubertad. En cualquier caso, la mayoría de la gente no está particularmente encariñada con esas líneas



antiestéticas rojas y púrpuras que aparecen en lugares como las nalgas, caderas, los senos, abdomen o las piernas.

Sin embargo, a pesar de que desprecian las estrías, no quieren probar un procedimiento invasivo o un producto caro para eliminarlas (o al menos no todavía). Esta es la razón por la cual la mayoría de la gente tiende a probar una terapia para estrías para reducir o incluso eliminar las molestas líneas.

Un tratamiento para estrías es el uso de una pomada natural que es a base de gel de aloe vera, aceite de oliva virgen, Vitamina E y Vitamina A. Sin embargo, primero tendrá que exfoliar la región de las estrías con una crema exfoliante o crema de albaricoque, frotándola en su piel en forma circular. Luego enjuague el área y seque por completo. A continuación, frote la solución profundamente en las estrías hasta que se acabe y se absorba por completo.

Aunque a nadie le gusta la idea del aceite de ricino, se ha descubierto que ayuda con la eliminación de las estrías. Este remedio casero para estrías es una técnica de embalaje que consiste en frotar el aceite de ricino profundamente en las estrías visibles.

A continuación, se recomienda envolver la zona con papel plástico y poner una almohadilla térmica en el área. Debe dejar toda la solución y el envoltorio de plástico en el cuerpo durante 20 a 25 minutos. Después de esto, puede quitar el envoltorio, enjuagar y secar por completo.

Aunque la terapia de estrías garantiza la eliminación de las líneas por completo, ayudará de alguna forma.

¿Se Pueden Eliminar Las Estrías?

Las estrías pueden surgir en casi cualquier parte de su cuerpo, desde caderas y muslos, su vientre, los senos y muchos lugares más. Muchas personas encuentran que estas cicatrices inicialmente son de color rosado o rojizo, a menudo surgen en los momentos de su vida en que sus cuerpos están experimentando grandes cambios.

La pubertad, el embarazo, la dieta, el físico culturismo y mucho más puede hacer que su cuerpo se expanda o contraiga rápidamente en

tamaño, y el hecho es que su piel ya no es lo suficientemente elástica para adaptarse a su ritmo acelerado de aumento o pérdida de peso.

El resultado es que la piel se desgarrará en pequeñas cantidades, dando lugar a cicatrices. Mientras que el color rosado o rojizo de las cicatrices puede desvanecerse en un tono plata brillante con el tiempo, el hecho es que muchas personas quieren eliminar las estrías totalmente.

¿Se puede eliminar las estrías? La triste verdad es que una vez que estas cicatrices aparezcan en su cuerpo, nunca podrá deshacerse de ellas. Sin embargo, hay algunas opciones de tratamiento disponibles para usted para reducir su aparición.

Muchas personas utilizan con éxito diversos tratamientos en el hogar, que van desde cremas caseras o compradas, aceites y lociones a remedios homeopáticos caseros. Estos tratamientos a menudo tienen éxito en la reducción de la aparición de estas cicatrices hasta el punto de que son apenas visibles.

Algunas personas ven mejores resultados al usar un exfoliante además de estos tratamientos. Otra opción para eliminar las estrías es la cirugía con láser, sin embargo, esta es una opción costosa y a menudo dolorosa, que la mayoría de la gente no está dispuesta a considerar.

Cuando usted tiene estrías en alguna parte de su cuerpo, incluso aquellas que sólo usted y su pareja ven, seguro querrá probar todo lo que sea posible para deshacerse de ellas. Tenga en cuenta que algunas opciones funcionan mejor que otras para diferentes personas. Así que pase algún tiempo investigando las distintas opciones disponibles, y planee probar varias antes de encontrar la adecuada para usted.

Consejos y Tips para Prevenir y Mejorar las Estrías

Más allá de los tratamientos médicos o naturales que podemos emplear, los cuales tendrán diferente alcance dependiendo del tratamiento en sí y de la gravedad de nuestras estrías, existen muchas prácticas sencillas que podremos realizar a fin de mejorar el aspecto y prevenir el surgimiento de nuevas estrías.

La prevención constituye uno de los factores fundamentales para iniciar cualquier tratamiento destinado a restaurar el aspecto de la piel. Algunas medidas sencillas, en conjunto, pueden brindar cambios sustanciales a mediano y largo plazo.

Veamos algunos tips y consejos destinados a cuidar nuestra piel y prevenir la aparición de estrías.

La protección ante las variaciones importantes de temperatura es uno de los aspectos a tener en cuenta. Exponerse al frío o calor intenso puede provocar pérdida de humectación y por consiguiente, una piel reseca. La piel, está de más decirlo, debe ser hidratada para tanto en invierno como en verano. Si eres una persona con tendencias a poseer estrías, el uso de cremas debe ser una constante en épocas donde el sol y el frío realizan cambios de temperaturas importantes.



El uso de limpiadores corporales debe estar limitado a productos que no contengan agentes químicos. Los jabones, detergentes y otros limpiadores para el aseo deben ser productos naturales, libres de agentes abrasivos.

La hidratación de la piel con estrías debe ser diaria. Al menos dos veces al día debes aplicar

crema y realizar un masaje al mismo tiempo. La aplicación de cremas debe ser un hábito diario sostenido a lo largo de los años. Debes incorporarlo a tu rutina diaria como si se tratara de cepillar los dientes. Las cremas que contienen rosa mosqueta o almendras pueden ser de las mejores.

Hidrata el cuerpo bebiendo la suficiente agua todos los días. La piel debe humectarse por fuera (cremas) y mantenerse hidratada por dentro con un mínimo de dos litros de agua a diario. Es fundamental que tu cuerpo no se deshidrate y la piel se reseque. Ten presente que tus demandas

de líquido pueden ser mayores si practicas deportes, según la estación, las circunstancias climáticas, etc.

El protector solar es una herramienta que debemos utilizar para mantener la piel en buenas condiciones. Cuando elijas un protector, verifica que contenga protección contra rayos UVA y UVB. La piel debe estar protegida con un bloqueador solar para evitar cualquier deterioro ocasionado por el sol.

El agua muy caliente también es desaconsejable. Mejor dúchate con agua tibia, tibia-caliente. En verano es buena idea rematar el baño con un poco de agua fría. Ayuda a tu piel y circulación.

Mucho se ha dicho de la alimentación sana para mejorar la salud y estética. El caso de las estrías no es diferente. Si quieres que tu piel esté en mejores condiciones y las estrías mejoren su estado, incorpora a tu dieta vegetales, sobre todo los de hojas verdes. La vitamina E es conocida por su influencia en la piel. Puedes incorporar semillas y frutos secos que son ricos en vitamina E. Los cereales integrales y las frutas frescas también brindarán vitamina E, vitaminas, minerales y antioxidantes.



A su vez, se recomienda evitar cualquier tipo de comida ‘chatarra’ ya que aumenta el tejido graso y obstruyen los poros de la piel. El pan blanco, las grasas, aceites en exceso deben dejarse de lado en las comidas.

Asea tu piel como lo haces con tus manos. La piel limpia es una piel que puede respirar mejor, eso significa, que no habrá impurezas ni sequedades. Exfoliarte la piel puede ser una buena idea si no utilizas productos químicos ni abrasivos. Solo intenta remover las células muertas y luego hidrata con abundante crema de almendras o rosa mosqueta.

No alteres tu peso bruscamente. Si tienes la necesidad de bajar de peso o subirlo, es mejor que programes con un nutricionista una dieta balanceada que te permita realizar un cambio en el volumen corporal.

Recuerda que una de las razones más comunes del surgimiento de las estrías es por las variaciones de peso.

Conclusión

Acabar definitivamente con las estrías puede ser una tarea que lleve su tiempo y su esfuerzo, pero no es descabellado afirmar que se pueden desvanecer considerablemente estas antiestéticas cicatrices. Las estrías rojas, las que apenas acaban de surgir, son mucho más sencillas de tratar y con la dedicación correcta, pueden detenerse y retroceder.

Las estrías blancas, las cicatrices que ya llevan un tiempo considerable en nuestro cuerpo, son mucho más difíciles de eliminar. Posiblemente debamos acostumbrarnos a ellas por mucho tiempo ya que un tratamiento para eliminarlas puede ayudar, incluso tornarlas imperceptibles, pero será un proceso mucho más largo que para las estrías rojas.

De cualquier modo, trabajar para eliminar las estrías es un tiempo bien invertido. Las estrías son un mal estético que tiene su repercusión en nuestra autoestima, por lo tanto, dejarlas estar en nuestro cuerpo sin hacer nada, no es una opción que debamos considerar.

Hay muchas cosas que se pueden intentar. Investigar y aplicar nuevas técnicas es una forma de luchar contra estas estrías.

Si te interesa conocer un tratamiento efectivo para deshacerte de estas cicatrices te sugiero que leas sobre el **tratamiento "Elimina las Estrías"**. El **método natural de Guillermo Montanari** es en la actualidad una de las terapias antiestrías más empleadas debido a sus métodos innovadores y resultados positivos.

>>> ELIMINA LAS ESTRÍAS <<<

