



## DST Demon Spike Training

Visit our web [clicking here](#)

En nuestra Web encontrarás trucos para aprender a entrenar, o si estás estancado, a superar el bache. El acceso es gratuito.

### Estrías

Hace no mucho escribí en el foro un mensaje que trataba como la estrías, y como es amplio y de interés general, he creído oportuno el ponerlo también como artículo para que esté más a la viste. Ahí os dejo lo que fue el mensaje.

Bueno pues yo tengo estrías, si señor, en la zona de las axilas hacia el pecho y hacia la espalda, y es horrible. Al parecer mi piel es sensible, y que siempre he hecho cambios bruscos de peso, porque yo cojo músculo fácilmente y también grasilla en los lumbares. Pero luego al definir, si quiero pierdo rápidamente, como ahora que he perdido 8 kilos en dos meses y medio. Lo malo es que la piel se resiente.

Aquí os voy a poner un artículo que he encontrado que explica el origen, algo de prevención, y las posibilidades de curación (excusas 😊).

Espero que os sirva de ayuda.

¿Se pueden evitar las estrías?

Estrías... Pensamos en ellas y casi por lo general las asociamos con el embarazo. No es para menos, alrededor del 85% de las mujeres que alguna vez estuvieron embarazadas presenta estas "huellas" sobre su piel.

Sin embargo, estudios recientes revelan datos importantes: existen muchos otros factores que las desarrollan y no solamente en las mujeres, también en los hombres.

Las preguntas son: ¿podemos hacer algo para prevenir su aparición? o ¿son simplemente inevitables?

Entender cómo se forman podría ser el primer paso para impedir su indeseable presencia.

¿Qué son y cómo se forman?

Las estrías son el resultado del rompimiento de las fibras elásticas de la piel. Cuando la piel se estira, las fibras con menos elasticidad se rompen creando marcas a las que llamamos estrías.

Al principio tienen un color rosáceo, luego rojizo y finalmente blanco. Básicamente son el reflejo de la separación de la piel.

¿Por qué no nos damos cuenta cuando se forman?

Porque la piel al estirarse no duele, si acaso llegan a producir una ligera sensación de ardor ligero o pulsación.

Las estrías son más comunes en el abdomen, pero también aparecen en los muslos, los glúteos, las caderas, el busto y los brazos.

¿Qué las produce?

Se producen cuando la piel se estira para acomodar el aumento en el volumen del cuerpo.

Aunque la piel es muy elástica y puede tolerar el estiramiento, también tiene un límite. Cuando llega a ese límite se alcanzan las capas profundas de la piel y se rompen, haciéndose visible en las capas exteriores. Entonces se forma lo que conocemos como estrías.

Desde el punto de vista clínico, los tejidos y la piel misma se rasgan en el momento de experimentar la pérdida de colágeno; esto también es la causa de líneas de expresión, pérdida del tono de la piel y arrugas.

En suma, las estrías aparecen cuando hay una pérdida de elasticidad y colágeno o estiramiento excesivo de la piel.

Entre otras causas comunes, podemos encontrar:

Cambios súbitos de peso. Si ganamos peso rápidamente la piel se ve forzada a acomodarlos, es por ello que las estrías son muy comunes durante el embarazo.

Cambios hormonales. La pubertad es la etapa en la que el cuerpo experimenta los cambios físicos más notorios y, por lo tanto, hay más estiramiento de la piel, sobre todo en las jovencitas. Bustos, nalgas, piernas y caderas son algunas de las zonas más sensibles.

Herencia. Esta es la causa más común. Nuestra disposición genética, combinada con alguna de las otras causas, conlleva más fácilmente al problema.

La salud general de la piel. La piel seca, combinada con una alimentación pobre que no le provee todos los elementos nutrientes que necesita, es más propensa.

Grupo étnico. Las personas de ascendencia africana tienden a tener menos estrías, tal vez debido a la adaptación que como raza han experimentado, lo cual ha hecho más resistente su piel.

Desarrollo rápido de músculos. Es el caso de los físicoculturistas. Los músculos se desarrollan mucho y con mucha rapidez, por lo que la piel se rompe, dejando estrías.

¿Podemos prevenirlas?

La abrumadora mayoría de los dermatólogos asegura que, por desgracia, no se pueden prevenir cuando existe un estiramiento extremo de la piel, por ejemplo durante el embarazo.

Sin embargo, tener en cuenta algunos factores puede minimizar el riesgo. El principal consejo es mantener la piel humectada. Para esto, se recomienda masajear con aceite vegetal puro, preferiblemente una mezcla de aceites de almendra dulce y germen de trigo.

Fuera del embarazo es aconsejable hidratar la piel desde dentro. ¿Cómo? Bebiendo mucha agua, pues el agua es un elemento vital y si no se ingiere la suficiente, ninguna crema le podrá hidratar. Además, debe comer de manera saludable si pretende tener una piel sana.

Por otro lado, es sumamente importante mantener la piel hidratada. Se aconseja el uso de cremas o aceites ricos en vitaminas A y E.

Tratamientos caseros

Aromaterapia con lavanda y 'petitgrain'. Los aceites esenciales de lavanda y petitgrain ayudan a que la piel sea más elástica. Recuerde que los aceites esenciales nunca se aplican directamente sobre la piel.

A ocho onzas de aceite de almendras u otro aceite ligero añada 10 gotitas de los aceites antes mencionados. Aplique a la piel mediante un masaje con los dedos.

Lavanda, naranja y geranio. Otra receta de aromaterapia es la siguiente: aceite esencial de lavanda, naranja y geranio, seis gotas de cada aceite esencial mezcladas en 25 mililitros de aceite base --ya sea de almendras, coco o jojoba-- y 25 mililitros de aceite de germen de trigo.

Tratamientos médicos y estéticos

Si usted ha probado de todo y no consigue resultados, es el momento de ver a un profesional. Entre los tratamientos de este tipo más populares y efectivos están los siguientes:

Tratamientos con retina A. La retina A (o tretinol) es muy efectiva en el tratamiento de las estrías. Un estudio reciente mostró que una concentración alta de retina A (1%) puede ayudar a reducir las estrías (Journal of the American Medical Association).

Tratamientos láser. Algunos dermatólogos lo recomiendan como solución contra las estrías.

El rayo láser penetra la piel, el calor que produce en las capas profundas de la piel hace que la elasticidad aumente y las estrías reduzcan su apariencia.

Acidos alfa-hidroxi (AHA). Estos ácidos, procedentes de frutas, exfolian la piel y son aplicados a través de peelings en la piel y de algunas cremas especiales. En estudios recientes, las mujeres que usaron una concentración del 12% de AHA observaron magníficos resultados.

Microdermabrasión. Es sin duda una de las técnicas más populares y efectivas para la cura o reducción de las estrías. La microdermabrasión usa una máquina especial y cristales minúsculos que exfolian la piel a niveles profundos y ayuda a mejorar la producción de colágeno y el tono de la piel. La microdermabrasión puede mejorar mucho la apariencia de las estrías y hasta curarlas.

Y bueno con esto termino, espero que le saquéis provecho, si así es, espero algún mensajillo en el foro contando vuestra experiencia.

Saludos cordiales,  
Juan Manuel Carballo Vicente

Si tenéis dudas entrar en nuestro [FORO GRATUITO](#)

Final del artículo. **DS** June 23 2005.

[www.dstraining.com](http://www.dstraining.com) it's a project of Juan Manuel Carballo Vicente