

Obesidad y mayor crecimiento favorecen aparición de estrías en niños

Hoy en día es común ver a niños y adolescentes con sobrepeso. Y es en esta época, donde quedan además al descubierto los estragos que provocan en la piel los cambios súbitos de peso. Claro, porque los días en la piscina o en la playa muestran no sólo kilos demás, sino también la aparición de las temidas estrías de distensión.

La Dra. Perla Calderón, dermatóloga de SOCHIDERM advierte: “los actuales índices de obesidad están favoreciendo la aparición temprana de estrías. Niños y adolescentes que ya tienen sobrepeso u obesidad tendrán en la zona del abdomen y sus muslos más estrías”.

El rápido crecimiento también sería otra causa de la temprana aparición de esta distensión de la piel. “Se suele ver en niños que crecen rápido estrías transversales en la zona de la columna vertebral, por el llamado estirón,” señala la especialista.

Las estrías son una atrofia cutánea en forma de líneas sinuosas de color blanquecino o violáceas. Se localizan preferentemente en la pared del vientre, caderas, nalgas, piernas, muslos, brazos, espalda y mamas. Se generan por una pérdida de la capacidad elástica de la piel al ser forzada al máximo su capacidad de distensión.

Cuando recién se están produciendo, las estrías pican y son de color violáceo o rojo. Después es rosada y finalmente de color nacarado. Existe la posibilidad de disminuirlas especialmente en la etapa inicial. Pero, una vez que se instalan es muy difícil borrarlas, indica la Dra. Calderón, algunos tratamientos podrían ayudar a que se atenuaran.

Por ello, recomienda estar atentos a los cambios repentinos de peso, porque con ello la piel se ve forzada a acomodarlo. También comenta la Dra. Calderón “los cambios hormonales influyen, el caso más común es cuando las niñas alcanzan la pubertad y el busto y caderas se desarrollan. Otro factor que hay que considerar es la herencia.

Una piel mal hidratada combinada con una alimentación no balanceada hace que ésta sea más propensa a desarrollar estrías. Igualmente el desarrollo rápido de músculos, como es el caso de los físicoculturistas, puede hacer que la piel sobre ellos deba distenderse rápidamente y generar estrías.

Tratamiento

Algunos productos de uso local pueden ayudar si se aplican en la primera etapa. Algunos equipos de láser también pueden ser una opción, eliminando la tonalidad roja, así como la microdermoabrasión, al crear una nueva cicatriz que potencia la formación de colágeno, pero lo cierto es que ningún método es eficaz al cien por ciento en la recuperación total.

Prevención

Aunque no hay una forma cien por ciento segura de prevenir las estrías hay varias recomendaciones que disminuyen el riesgo de desarrollarlas. Hay que tener cuidados especiales durante el embarazo y periodos de crecimiento.

Estas son algunas de las recomendaciones:

- **Peso bajo control:** evitar el aumento de peso sobre todo de forma repentina. Si la piel es estira paulatinamente hay menos posibilidad de desarrollar estrías.
- **Alimentación balanceada y completa:** que contenga todos los grupos alimenticios, sobre todo vegetales ricos en vitaminas A, C y D, como las zanahorias y los cítricos.
-
- **Hidratación permanente:** intentar beber mínimo dos litros diarios de agua.
- **Embarazo:** Durante el embarazo usar un buen humectante en el área del vientre.