

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

ESCUELA DE COSMIATRÍA, TERAPIAS HOLÍSTICAS E IMAGEN INTEGRAL

**Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciada en Cosmiatría
Terapias Holísticas e Imagen Integral**

**Guía de cuidado integral para las alteraciones estéticas que se presentan
durante el embarazo en mujeres del centro de Ginecología y Obstetricia.**

Autoras:

Dioselina Fernanda García Quisnancela

Doménica Michelle Gavidia Suárez

Director:

Lcda. Dalinda Cepeda

Quito, Ecuador

Octubre 2021

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Magister

Meybol Gessa Galvéz

Decana de la Facultad de Salud y Bienestar

Presente.

Yo Dalinda Cepeda, Directora del Trabajo de Titulación realizado por Dioselina Fernanda García Quisnancela y Doménica Michelle Gavidia Suarez, estudiantes de la carrera de Cosmiatría Terapias Holísticas e Imagen Integral, informo haber revisado el presente documento titulado “Guía de cuidados integral para las alteraciones estéticas que se presentan durante el embarazo en mujeres del centro de Ginecología y Obstetricia”, el mismo que se encuentra elaborado conforme al Reglamento de Titulación, establecido por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR UNIB.E de Quito, y el Manual de Estilo institucional; por tanto, autorizo su presentación final para los fines legales pertinentes.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



Lcda. Dalinda Cepeda

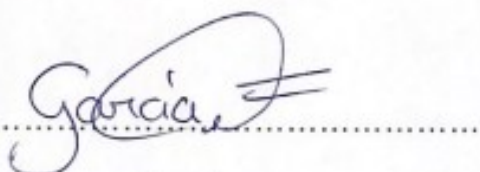
Lcda. Dalinda Cepeda

Directora de Trabajo de Titulación

CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación "Guía de cuidados integral para las alteraciones estéticas que se presentan durante el embarazo en mujeres del centro de Ginecología y Obstetricia." así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son de exclusiva responsabilidad de nuestra persona, como autoras del presente documento.

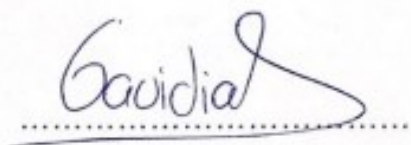
Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citando la fuente.



Dioselina García

No. de cédula :1725110975

Quito, 25 agosto de 2021



Doménica Gavidia

No. de cédula: 1726036518

Quito, 25 agosto de 2021

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por brindarnos sabiduría y fortaleza en todo el transcurso de nuestra carrera la cual hemos avanzado con éxito y logramos nuestra meta de obtener un título universitario, además, nuestro total respeto y admiración a todos los profesores que nos enseñaron durante esta etapa, ya que nos impartieron con grandes enseñanzas y conocimientos que nos acompañaran durante toda nuestra vida, en especial a la Lcda. Dalinda Cepeda y Mgst. Myriam Álvarez, por la paciencia y tiempo para la revisión de este estudio. Y orientarnos de la manera correcta.

Yo Doménica Gavidia agradezco a mis padres por darme el apoyo incondicional y nunca abandonarme cuando sentía que no lo iba a lograr, por estar a mi lado durante todo este proceso y siempre brindándome sus palabras de aliento para seguir adelante, también quiero dar un agradecimiento especial a mi tío Edison Granja por ser un sustento importante durante mi carrera para poder culminar mis estudios.

Yo Dioselina García agradezco a mis padres por apoyarme a lo largo de la carrera y estar a mi lado a pesar de la distancia, ya que sin su apoyo no hubiese podido lograr mis sueños, además agradezco a mis hermanos que han estado ahí incondicionalmente, siendo una guía fundamental para mi vida que han sabido aconsejarme cuando lo he necesitado.

ÍNDICE

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	III
CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO	IV
AGRADECIMIENTOS	V
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
ÍNDICE DE ANEXOS	XIII
RESUMEN	15
CAPÍTULO 1	15
INTRODUCCIÓN	15
1.1 Presentación del problema	15
1.2 Justificación	19
1.3 Objetivos	21
1.3.1 Objetivo general.....	21
1.3.2 Objetivos específicos	21
CAPÍTULO 2	22
MARCO TEÓRICO.....	22
2.1 Antecedentes	22
2.2 Fundamentación teórica.....	25
2.2.1 Piel.....	25
2.2.1.2 Factores exógenos que alteran la piel.	27
2.2.1.3 Factores endógenos que alteran la piel.....	28
2.2.2 Piel y embarazo	29
2.2.2.1 Alteraciones comunes en el embarazo	29
2.2.2.2 Celulitis	30
2.2.2.3 Melasma	30

2.2.2.4 Estrías	31
2.2.3 Cuidados de la piel	31
2.2.3.1 Cuidado facial y corporal	32
2.2.3.2 Principios activos recomendados durante el embarazo.....	34
2.2.3.2.1 Ácido hialurónico	34
2.2.3.2.2 Vitamina E.....	35
2.2.3.2.3 Urea	35
2.2.3.2.4 Aloe vera	35
2.2.3.3 Alimentación en el embarazo	36
2.2.3.4 Ejercicios en el embarazo.....	37
CAPÍTULO 3	37
METODOLOGÍA.....	37
3.1 Paradigma.....	37
3.2 Enfoque de investigación	38
3.3 Nivel de investigación	38
3.4 Diseño de investigación	39
3.5 Tipo de investigación	40
3.6 Población	40
3.7. Técnicas de investigación	41
3.7.1 Análisis de contenido	41
3.7.2 Encuesta.....	41
3.8 Instrumentos	42
3.8.1 Matriz de doble entrada	42
3.8.2 Cuestionario.....	42
3.9 Operacionalización de variables	43
3.10 Validez	45

3.11 Confiabilidad	45
Tabla 4. Confiabilidad del Alfa de Cronbach. Fuente: García y Gavidia 2021.....	46
3.11 Técnicas de análisis de la información.....	47
CAPÍTULO 4	48
RESULTADOS E INTERPRETACIÓN	48
4.1 Análisis y resultados del cuestionario	48
4.2 Análisis global del instrumento.....	63
4.3 Propuesta	66
CAPÍTULO 5	87
5.1 CONCLUSIONES	87
5.2 RECOMENDACIONES	88
GLOSARIO	89
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	90
ANEXOS	101

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1. Biotipos cutáneos.....	26
Tabla N°2. Fototipos cutáneos.....	27
Tabla N°3. Operacionalización de las variables.....	43
Tabla N°4. Confiabilidad del Alfa de Cronbach.....	46
Tabla N°5. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 1 ¿Qué edad tiene?	48
Tabla N°6. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 2 ¿Número de embarazo que está cursando?.....	49
Tabla N°7. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 3 ¿Qué tipo de piel usted considera que presenta?.....	50
Tabla N°8. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 4 ¿Conoce su fototipo de piel?	52
Tabla N°9. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 5 ¿Realiza alguna de estas rutinas para el cuidado de su piel?.....	53
Tabla N°10. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 6 ¿Qué productos cosméticos utiliza frecuentemente?	54
Tabla N°11. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 7 ¿Cómo se protege de los rayos solares?.....	55
Tabla N°12. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 8 ¿Cómo cree que es su alimentación durante el embarazo?	56

Tabla N°13. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 9 ¿Realiza algún tipo de ejercicio?.....	58
Tabla N°14. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 10. ¿Antes del embarazo realizó alguno de estos tratamientos?.....	59
Tabla N°15. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 11 Marque las alteraciones estéticas que ha presentado durante el embarazo.....	60
Tabla N°16. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 12 ¿En qué trimestre del estado de gestación visualizó cambios en su piel?.....	61
Tabla N°17. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 13 Si se elabora una guía de cuidados integral de la piel ¿En qué temas estaría interesada?.....	62
Tabla N°18. Análisis estadístico variable alteraciones estéticas durante el embarazo..	64
Tabla N°19. Análisis estadístico de la variable factores endógenos y exógenos..	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°1. Porcentajes de la pregunta 1 ¿Qué edad tiene?	49
Figura N°2. Porcentajes pregunta 2 ¿Número de embarazo que está cursando?	50
Figura N°3. Porcentajes de la pregunta 3 ¿Qué tipo de piel usted considera que presenta?	51
Figura N°4. Porcentajes de la pregunta 4 ¿Conoce su fototipo de piel?	52
Figura N°5. Porcentajes de la pregunta 5 ¿Realiza alguna de estas rutinas para el cuidado de su piel?	53
Figura N°6. Porcentajes de la pregunta 6 ¿Qué productos cosméticos utiliza frecuentemente?	54
Figura N°7. Porcentajes de la pregunta 7 ¿Cómo se protege de los rayos solares?	55
Figura N°8. Porcentajes de la pregunta 8 ¿Cómo cree que es su alimentación durante el embarazo?	57
Figura N°9. Porcentajes de la pregunta 9 ¿Realiza algún tipo de ejercicio?	58
Figura N°10. Porcentajes de la pregunta 10. ¿Antes del embarazo realizó alguno de estos tratamientos?	59
Figura N°11. Porcentajes de la pregunta 11 Marque las alteraciones estéticas que ha presentado durante el embarazo.....	60
Figura N°12. Porcentajes de la pregunta 12 ¿En qué trimestre del estado de gestación visualizó cambios en su piel?.....	61

Figura N°13. Porcentajes de la pregunta 13 Si se elabora una guía de cuidados integral de la piel ¿En qué temas estaría interesada?	62
Figura N°14. Análisis estadístico variable alteraciones estéticas durante el embarazo	65
Figura N°15. Análisis estadístico de la variable factores endógenos y exógenos.	66

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N°1 cuestionario.....	101
Anexo N°2. formato de validación del instrumento.....	105

RESUMEN

La investigación se basa en la elaboración de una guía de cuidados integral para las alteraciones estéticas que se presentan durante el embarazo en mujeres del centro de Ginecología y Obstetricia, esta guía abarca las alteraciones más comunes en el estado de gestación que son: estrías, celulitis y melasma estas deben tener un cuidado específico para evitar que se agraven, además, se incluye información acerca del biotipo y fototipo cutáneo, los productos a utilizar en cada tipo de piel, así como las rutinas de cuidados faciales y corporales que deben mantener, a esto se le suma una alimentación adecuada y ejercicios permitidos en el embarazo que ayudan a mantener un cuerpo saludable. El trabajo investigativo obedece a un paradigma positivista con enfoque cuantitativo y diseño no experimental de carácter transversal, se utilizó la población de 30 gestantes del centro de Ginecología y Obstetricia, que presentan alteraciones estéticas en su periodo de gestación, la técnica a utilizar fue la encuesta y el instrumento el cuestionario se elaboró con 13 ítems con preguntas de opción múltiple. La validez del instrumento se la realizó por seis expertos y la confiabilidad se obtuvo a través del Alpha de Cronbach en el cual su resultado fue de 0,8 valor que refleja una buena confiabilidad. Los resultados arrojan que las mujeres en estado de gestación presentan en su mayoría estrías, por el crecimiento del feto y en ocasiones por el aumento de peso no controlado, además, refieren que no cuidan su piel de los rayos solares que es un factor exógeno que agrava las alteraciones estéticas en especial el melasma, el biotipo de la mayoría de las encuestadas es mixta y fototipo III-IV los cuales necesitan un cuidado adecuado para evitar diferentes alteraciones, las gestantes indican que la alimentación es buena, pero se debe incluir alimentos antioxidantes que ayuden a combatir los radicales libres y sobre los ejercicios no existe mucho conocimiento por miedo a que le haga daño al feto, pero existen ejercicios moderados que ayudan a combatir la flacidez y tonifican los músculos, además de preparar a la madre para el parto.

Palabras clave: Alteraciones estéticas, estrías, melasma, celulitis, biotipo, fototipo

SUMMARY

The research is based on the development of a comprehensive care guide for the aesthetic alterations that occur during pregnancy in women of the Gynecology and Obstetrics Center, this guide covers the most common alterations in the state of gestation that are: stretch marks, cellulite and melasma these must have a specific care to prevent them from worsening, In addition, it includes information about the skin biotype and phototype, the products to be used in each type of skin, as well as the facial and body care routines that must be maintained, to this is added an adequate diet and exercises allowed in pregnancy that help maintain a healthy body The research work obeys a positivist paradigm with quantitative approach and non-experimental design of a transversal nature, the population of 30 pregnant women from the Gynecology and Obstetrics Center was used, who present aesthetic alterations in their gestation period, the technique to be used was the survey and the instrument the questionnaire was elaborated with 13 items with multiple choice questions. The validity of the instrument was performed by six experts and the reliability was obtained through Cronbach's Alpha in which its result was 0.8 value reflecting good reliability. The results show that women in a state of gestation present mostly stretch marks, due to the growth of the fetus and sometimes due to uncontrolled weight gain, in addition, they report that they do not take care of their skin from the sun's rays that is an exogenous factor that aggravates aesthetic alterations especially melasma, the biotype of most of the respondents is mixed and phototype III-IV which need adequate care to avoid different alterations, pregnant women indicate that the diet is good, but antioxidant foods should be included that help fight free radicals and about the exercises there is not much knowledge for fear that it will harm the fetus, but there are moderate exercises that help fight flaccidity and tone the muscles, in addition to preparing the mother for childbirth.

Keywords: Aesthetic alterations, stretch marks, melasma, cellulite, biotype, phototype

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

En el embarazo se presentan varios cambios hormonales y físicos, que generan diversas patologías como lesiones estéticas en la piel, se manifiestan no solo por las modificaciones fisiológicas que ocurren durante el estado de gestación, sino por el cuidado incorrecto de la barrera cutánea, la exposición prolongada a los rayos solares y una mala alimentación.

Por este motivo, la siguiente investigación tiene como propósito aportar información sobre el mantenimiento facial y corporal al presentar alteraciones estéticas durante el embarazo a través de una guía de cuidados. Indica la manera correcta de como conocer el fototipo y biotipo cutáneo, así también proteger la piel de manera adecuada de los diferentes factores que se pueden presentar.

Por consiguiente, el proyecto consta de 5 capítulos donde se redacta la presentación del problema, justificación, objetivos y formulación de la pregunta mediante la cual se va desarrollar el trabajo de titulación, además, se definen las bases teóricas. También se plantea el marco metodológico donde se detalla el tipo de investigación, alcance, población, muestra, técnicas, instrumentos y análisis para la recolección de datos, así se generan los resultados del trabajo con sus respectivas tabulaciones, conclusiones y recomendaciones.

1.1 Presentación del problema

El embarazo es un proceso en el cual ocurren varios cambios que presentan diversas lesiones estéticas por la alteración hormonal, endocrina, metabólica e inmunológica que ocurren durante el embarazo y genera modificaciones sistémicas

a nivel de piel, mucosas y anexos (Vásquez y Vásquez, 2008). La incidencia de estas alteraciones podría variar según el biotipo y fototipo cutáneo, ya que existen diferentes factores que llegan a influir en la piel.

Además, las mujeres presentan sucesos patológicos y fisiológicos que se ven reflejados en la epidermis, por eso es necesario manejarlos de manera adecuada. En el embarazo se evidencian alteraciones estéticas a nivel facial y corporal que deben tratarse de forma correcta para evitar complicaciones.

La evolución favorable en el estado de gestación requiere de una adaptación del organismo materno, las modificaciones fisiológicas que de una u otra forma pueden contribuir a que ocurra ciertas complicaciones como por ejemplo los cambios en la piel (Purizaca, 2010). Es decir, el organismo se debe adaptar al proceso que ocurre durante este periodo.

En relación con el embarazo y las alteraciones que se presentan en la piel, un estudio realizado en Madrid señala que las afecciones más comunes son los cambios en el tejido conjuntivo con estrías de un 90%, melasma 75%, cambios vasculares 70% y dermatosis 87% (Huerta, Avilés, Martínez, Valdivielso, Suárez y Lázaro, 2003). Se destaca que las alteraciones más frecuentes son estrías y melasma, las cuales se pueden prevenir y manejar para que no se agraven

En consecuencia, los factores endógenos cambian el estado fisiológico de una persona, Purizaca (2010) afirma que la influencia de la carga hormonal en el embarazo se observa modificaciones en la piel entre las más comunes son: alteraciones pigmentarias y celulitis. Respecto a la cita mencionada, la mayoría de

mujeres gestantes presentan estas alteraciones a causa del cambio endocrino que se produce.

Además, otra alteración estética frecuente que ha sido estudiada en la *Duke University Medical Center* en Estados Unidos indica que “La celulitis que se presenta durante el embarazo, es el edema fisiológico, esto se produce por la retención de sodio inducida por hormonas” (Geeta y Phillip, 2018, p.1). Según lo citado, puede generarse esta edematosis debido a la retención de líquidos que se presenta en el embarazo.

Así mismo, el melasma que se presenta en el estado de gestación es provocado por cambios endocrinos que causa el aumento de la concentración sanguínea de la hormona estimulante de los melanocitos (Marks y Motley, 2015). Es evidente, que al aumentar la actividad celular a nivel de la dermis se pigmenta la piel produciendo una sensibilidad y cambios fisiológicos.

Por lo tanto, los factores tanto endógenos y exógenos modifican los estratos cutáneos, según Philippe (2012) las investigaciones realizadas en Madrid por la Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo, indica que existen varios factores que influyen en las enfermedades y lesiones de la piel entre ellos: los agentes físicos, biológicos, químicos, situaciones cutáneas preexistentes y alergias. Los cambios que llegan a influir en las alteraciones estéticas son tanto endógenos como exógenos los cuales tenemos: genéticos, hormonales, cosméticos y exposición a la luz solar.

Por consiguiente, el factor endógeno más influyente en la aparición de lesiones estéticas es el color de piel, en un estudio realizado en el Hospital Francisco de

Orellana se menciona que Ecuador es un país pluricultural donde la mayoría de las mujeres son mestizas y la población está catalogada en un fototipo III de acuerdo a la escala de Fitzpatrick (Yanchapaxi, 2015). Este tipo de piel es más propenso a generar problemas cutáneos en especial de pigmentación, porque tiene una sensibilidad a la luz solar y se quema con facilidad.

En síntesis, la investigación a realizar engloba una problemática acerca de las alteraciones estéticas durante el embarazo y su cuidado incorrecto. Se realiza el estudio en el centro de Ginecología y Obstetricia de la Dra. Guadalupe Chávez, que se encuentra ubicado en el sector de Chimbacalle donde acuden mujeres embarazadas con diversas lesiones estéticas.

De manera que, las alteraciones más comunes observadas por la doctora en consulta médica han sido melasma, celulitis y estrías, las cuales se presentan por el cambio hormonal en el estado de gestación o pueden generarse por otros factores endógenos y exógenos. Además, la ginecóloga manifestó que las pacientes no tienen un conocimiento adecuado de cómo deben cuidar su piel en el embarazo.

A causa de la problemática, esta investigación tiene como propósito elaborar una guía de cuidados de la piel para generar hábitos e informar a las gestantes del centro que tomen medidas sobre una mejor alimentación como también una correcta protección al presentar diferentes alteraciones cutáneas que pueden aparecer durante el estado de gestación.

Así mismo, el propósito es que las mujeres embarazadas identifiquen su fototipo y biotipo, conozcan cómo reacciona su piel a los diferentes factores. De esta manera

establecer una rutina diaria de la barrera cutánea y lograr que esta se regenere, evitando agravar ciertas alteraciones a futuro.

Se plantea la siguiente interrogante para el estudio de la presente investigación.

¿Qué elementos debe contener una guía de cuidados para las alteraciones estéticas que se presentan durante el embarazo en mujeres del centro de Ginecología y Obstetricia?

1.2 Justificación

El presente estudio es relevante porque se realiza con el propósito de aportar información y conocimiento a las mujeres gestantes del centro de Ginecología y Obstetricia, acerca de cómo cuidar la barrera cutánea ante alteraciones estéticas presentes durante el embarazo mediante una guía de cuidados, donde puedan aprender a conocer su piel.

Las enfermedades cutáneas en gestación son frecuentes, las principales patologías son: primer trimestre erupción atópica 50 %, segundo trimestre estrías 53,3 %, y tercer trimestre melasma 52,5 % (Guamán, 2017). Por consiguiente, las alteraciones estéticas son comunes en este estado y las mujeres deben cuidar su piel para evitar agravarlas.

Se investiga el porqué de la prevalencia de las diferentes alteraciones estéticas en el estado de gestación, “se ha descrito un origen multifactorial; así como asociaciones con embarazo, uso de anticonceptivos orales, terapia de reemplazo hormonal, ciertos cosméticos y drogas fototóxicas, exposición solar, tumores ováricos, parasitosis intestinales, y predisposición genética” (Crespo, 2018, p.7).

Cabe agregar, que los diferentes factores mencionados pueden agravar o alterar la

barrera cutánea, por lo cual es necesario conocer el desencadenante de la alteración y tratarla.

La investigación es de relevancia académica, porque se realiza la recolección y análisis de datos sobre la población elegida para saber si cuidan su piel de manera adecuada durante el embarazo, además servirá como aporte a la ciencia de la Cosmiatría para que los profesionales amplíen su conocimiento acerca de los cuidados específicos y adecuados que la gestante debe tener durante este periodo junto con un diagnóstico y recomendaciones pertinentes.

Las personas que se beneficiaran son las mujeres embarazadas del centro de Ginecología y Obstetricia, ya que se aporta un conocimiento sobre el cuidado de la piel frente a las alteraciones estéticas que presentan, la guía integral puede servir a las todas las mujeres por que se basa en un cuidado específico de la piel diario y cómo conocer su biotipo, fototipo cutáneo y como llevar una alimentación balanceada para evitar futuras complicaciones.

La línea de investigación a seguir del trabajo de titulación según el documento de Dominios y Líneas de Investigación del Instituto de Investigaciones Científicas y Tecnológicas de la Universidad Iberoamericana del Ecuador (2018) es causas, consecuencias y prevención de patologías que alteran la estética de la persona, el siguiente trabajo informará los factores que causan la presencia de alteraciones estéticas durante el embarazo, a su vez sirve de aporte a futuras investigaciones que se basen en el cuidado de la piel frente a los cambios que se producen en estado de gestación.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general.

Proponer una guía integral de cuidados para la prevención de alteraciones estéticas que se presentan durante el embarazo en las mujeres del centro de Ginecología y Obstetricia.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar las alteraciones frecuentes y los cuidados que emplean las mujeres del centro de Ginecología y Obstetricia durante el embarazo
- Establecer los factores endógenos y exógenos desencadenantes de las alteraciones estéticas durante el embarazo.
- Elaborar una guía de cuidados para las alteraciones estéticas más comunes durante el embarazo.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

El marco teórico, es el resultado de la búsqueda de aquellos aspectos relacionados con el cuerpo que son referidos al tema específico para su estudio (Balestrini, 2006). Es decir, se realiza una revisión bibliográfica previa para redactar los conceptos que ayudarán a sustentar el trabajo investigativo, en el cual se hablará sobre las alteraciones estéticas que se presentan durante el período de gestación.

2.1 Antecedentes

Los antecedentes deben ser proyectos universitarios que orienten el sentido de la investigación (Balestrini, 2006). Los trabajos sirven de referencia para elaborar el presente capítulo, con investigaciones que aporten al tema a tratar, de esta manera se recopila información pertinente al estudio.

En el estudio de Crespo (2018), acerca del índice de severidad y área de afectación como factores de influencia en la calidad de vida de los pacientes con melasma, su objetivo fue determinar la relación del grado de severidad y área de afectación del melasma con la calidad de vida, se realizó un estudio analítico, prospectivo, transversal, de nivel relacional, dirigido a un grupo de 43 pacientes del hospital Luis Vernaza de Guayaquil, el instrumento utilizado fue el MelasQol que ayuda a medir la escala de calidad de vida en los pacientes con melasma. Los resultados son que se encontró una significancia estadística entre la severidad del melasma y la calidad de vida, es decir, el nivel de calidad de vida se encuentra deteriorado mientras más intenso sea el melasma.

La investigación de Crespo, aporta elementos fundamentales sobre la severidad del melasma y cómo afecta la calidad de vida en el paciente indicando que las personas que padecen esta patología tienen un problema social y emocional a nivel psicológico, este constituye un marco de referencia para la elaboración del presente trabajo puesto que se tomaran en cuenta los resultados para el análisis de los factores endógenos y exógenos que involucran a los pacientes con hiperpigmentación, en este caso siendo el melasma una alteración común en mujeres embarazadas.

El trabajo elaborado por Benedetti (2017), sobre la incidencia de patologías materna de alto riesgo durante el embarazo de acuerdo al estado nutricional, que tuvo como objetivo evaluar y asociar el estado nutricional de las mujeres embarazadas, en el cual su metodología empleada fue observacional prospectivo de datos secundarios en el cual se estudiaron 4070 mujeres en gestación, el instrumento a utilizar fue CHIMINCs cuyo objetivo es evaluar la efectividad de una intervención normativa en monitoreo de peso y consejería en dieta. Los resultados obtenidos indicaron que existía un mayor riesgo de desarrollar diversas patologías maternas cuando la mujer comenzaba su embarazo con estado nutricional de obesidad en comparación con las no obesas.

La investigación de Benedetti aporta elementos fundamentales sobre la investigación ya que al analizar el estado nutricional de las mujeres embarazadas y concluir que la obesidad es uno de los resultados prevalentes, a partir de esta enfermedad. Se pueden relacionar más patologías, se analizará los resultados del estudio para informar acerca de la importancia de una buena nutrición durante el embarazo y evitar patologías y alteraciones estéticas.

La investigadora Franco (2017), realizó un estudio sobre el análisis comparativo de radiación solar vs actividad solar en Quito y sus efectos sobre la salud, con el objetivo de saber el comportamiento de la radiación solar y actividad solar, cómo afecta en casos de cáncer de piel, hiperpigmentaciones y afecciones oculares. El trabajo es de carácter documental ya que utiliza informes de la radiación solar proporcionados por el Archivo Nacional de Datos del INEC, análisis de datos de las estaciones meteorológicas de Quito en el período 2007 al 2016. Los resultados fueron que los rayos UV-A penetran un 50% en la epidermis y los rayos UVB en un 90%, y en 10 años habrá un incremento del 0,05% de la radiación, que producen hiperpigmentación en la piel, afecciones oculares y cáncer de piel por no tener un cuidado correcto.

La investigación mencionada aporta conocimientos acerca de la exposición solar y cómo afecta en la salud, estos datos sirven en el presente trabajo debido a que es un factor exógeno que empeora las diferentes lesiones estéticas, entre estas alteraciones se encuentran deshidratación cutánea e hiperpigmentación.

En el trabajo investigativo de Guaman (2017), realizó un estudio acerca de las principales enfermedades dermatológicas en gestantes cuyo objetivo fue determinar la prevalencia de las principales patologías dermatológicas en gestantes. El estudio fue de tipo descriptivo transversal que permitió medir la prevalencia con un universo de 300 gestantes tomando una muestra al azar de 148 embarazadas entre 18 y 45 años, utilizó el programa Epidat 4.1 para establecer los porcentajes de patologías, los resultados indicaron que las alteraciones cutáneas en relación a la etapa gestacional fueron: primer trimestre erupción atópica con el

50%, segundo trimestre estrías llegando al 53,3%, y en el tercer trimestre melasma 52,5%.

La investigación mencionada, aporta elementos fundamentales sobre la prevalencia de las principales patologías en mujeres embarazadas. Esto constituye un marco de referencia para el presente trabajo puesto que se tomará en cuenta los porcentajes en las gestantes que presentan erupción tópica, estrías y melasma en la etapa gestacional y como mantienen su piel para tratarlas.

El trabajo de Paucar y Pañi (2017) sobre el nivel de conocimientos y prácticas de los cuidados durante el embarazo de las madres gestantes que acuden al centro de salud Carlos Elizalde su objetivo fue determinar el nivel de conocimientos y prácticas de los cuidados durante el embarazo de las madres gestantes. Es un estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal; se trabajó con una muestra de 101 madres. La técnica de recolección fue la encuesta y para el análisis se creó una base de datos en el programa SPSS 18, los resultados del estudio mostraron que de las 101 madres gestantes el 60,4% tiene una alimentación balanceada.

La investigación de Paucar y Pañi aporta información importante para el presente trabajo de titulación, sobre los cuidados de higiene, actividad física y alimentación de las mujeres durante el embarazo, que servirán para las recomendaciones y cuidados que abarcará la guía integral.

2.2 Fundamentación teórica

2.2.1 Piel

Es el órgano más grande del cuerpo el cual cumple varias funciones para el ser humano una de las principales es cubrir los órganos de los factores externos, entre

otras funciones proteger al cuerpo de lesiones, diversas infecciones, deshidratación y de los rayos solares.

La piel no solo cubre la superficie del cuerpo, sino que realiza, además varias funciones esenciales y está constituida por dos capas principales una externa formada por epitelio de superficie que es la epidermis y una interna formada por tejido conjuntivo que es la dermis y por debajo de la dermis hay otra capa subcutánea llama hipodermis constituida por tejido conjuntivo laxo y tejido adiposo. (Reiriz, 2005, p.2)

Por consiguiente, la piel está constituido por tres capas siendo la epidermis la que está en contacto con el medio externo y protege al organismo de agentes patógenos; la dermis que realiza diversas funciones como es mantener la elasticidad, firmeza y pigmentación de la piel; por último, la hipodermis que se une a los tejidos y órganos la cual está compuesto por tejido adiposo.

2.2.1.1 Biotipo y Fototipo cutáneo

El biotipo cutáneo depende del tipo de piel que posee cada persona a continuación se presenta en la siguiente tabla N°1.

Tabla N°1. Biotipos cutáneos. Fuente: Batlle,C. Realizado por García y Gavidia, 2021.

TIPOS DE PIEL		
PIEL	ASPECTO	TEXTURA
NORMAL	Luminosa con poros cerrados	Suave y tersa
SECA	Opaca con poros cerrados	Áspera y delgada
GRASA	Brillante con poros abiertos	Resbaladiza y gruesa
MIXTA	Frente y mentón: brillantes con poros abiertos mejillas y sien: opaco con poros cerrados	Resbaladiza y gruesa o áspera y delgada
SENSIBLE	Rojiza con vasos dilatados (puede ser grasa o seca)	Extremadamente delgada

El Fototipo expresa las características físicas de las personas que son heredadas y esto determina su grado de sensibilidad al sol y capacidad de broncearse (Cerroloza, 2005). A continuación, se presenta la tabla N°2 sobre la clasificación de los fototipos cutáneos según Fitzpatrick.

Tabla N°2. Fototipos cutáneos. Fuente: Cerroloza,E. Realizado por García y Gavidia, 2021.

FOTOTIPOS	ACCION DEL SOL SOBRE LA PIEL	CARACTERISTICAS PIGMNETARIAS
FOTOTIPO I	Presentan intensas quemaduras solares, no se pigmenta y se descama	Individuos de piel muy clara, de ojos azules y pelirrojos
FOTOTIPO II	Se quema fácil, pigmentación ligera y descamación	Piel clara, pelo rubio, ojos azules y presencia de pecas
FOTOTIPO III	Se quema moderadamente y se pigmenta	Razas caucásicas (europeas) piel blanca.
FOTOTIPO IV	Se quema moderadamente, pigmentación con facilidad	Piel morena con pelo y ojos oscuros
FOTOTIPO V	No se quema se pigmenta con facilidad	Piel amarronada (árabes e hispanos)
FOTOTIPOS VI	No se quema nunca y se pigmenta intensamente	Razas negras

2.2.1.2 Factores exógenos que alteran la piel.

Los agentes exógenos según Philippe (2012) son: mecánicos causados por la fricción y la presión que cambian la fisiología de la piel; agentes físicos como el calor, frío, electricidad, luz solar, luz ultravioleta, radiación láser; otro factor son los agentes químicos. Según lo citado la barrera cutánea puede sufrir lesiones y alteraciones por estar en contacto con agentes nocivos ya sea el medio ambiente, un producto irritante o la manipulación que se provoca en la piel.

Cabe mencionar, la radiación solar es uno de los factores exógenos más importantes que alteran la barrera cutánea debido a que en las mujeres gestantes

se vuelve más frágil y sensible, de esta manera es más propensa a presentar hiperpigmentación y deshidratación.

Otro factor importante es el estilo de vida de cada persona, como una nutrición adecuada, horas de sueño, actividad física, evitar alcohol y tabaco (Eucerin, 2021). Es decir, cada ser humano debe acomodarse a un estilo de vida saludable porque mantener una dieta adecuada ayuda a su salud y piel.

Además, la actividad física y alimentación van de la mano debido a que en el embarazo, la nutrición es importante porque se necesita una mayor cantidad de nutrientes para beneficiar la salud de la madre y el feto, de igual manera realizar ejercicios permitidos en esta etapa ayuda a prevenir el aumento de peso y promover el tono muscular evitando alteraciones cutáneas.

2.2.1.3 Factores endógenos que alteran la piel

Existen varios factores endógenos que cambian el estado cutáneo entre ellos “la genética de una persona determina su tipo de piel (normal, seca, grasa o mixta) y afecta al estado general de la piel” (Eucerin, 2021, p.1). Esto informa sobre el biotipo de cada persona, su regeneración y renovación celular, envejecimiento biológico o padecer enfermedades de la piel.

De la misma manera otros agentes que modifican y producen alteraciones estéticas son los que se generan en el organismo como “los cambios hormonales pueden desencadenar el acné de la pubertad. Durante el embarazo, las hormonas pueden estimular una mayor producción de melanina y una forma de hiperpigmentación conocida como melasma” (Eucerin, 2021, p.1). Este es otro factor endógeno que

afecta en su mayoría a las mujeres gestantes por el cambio endocrino que se produce en el embarazo provocando hiperpigmentación y deshidratación cutánea.

2.2.2 Piel y embarazo

En el embarazo se produce varios cambios en la piel debido a los factores hormonales que se desencadenan en este estado, para Avilés, Huerta, Martínez, Suárez y Valdiviezo (2003) afirma:

Todas las gestantes sufren de manera más o menos acusada cambios en la piel y en los anejos cutáneos. La causa de los mismos es la nueva situación endócrina, hormonal e inmunológica que supone el embarazo. Estos cambios podemos agruparlos según las estructuras afectadas. (p.36)

Los cambios hormonales en el estado de gestación son variables y ellos afectan a la mayoría de mujeres a nivel estético, debido a que su cuerpo experimenta varios procesos fisiológicos por el crecimiento del feto.

2.2.2.1 Alteraciones comunes en el embarazo

Los diferentes cambios que sufre la piel en estado de gestación son alteraciones pigmentarias, flacidez, celulitis y estrías, por los cambios morfológicos y fisiológicos que se presentan a lo largo del embarazo. Para Vasquéz y Vasquéz (2002) afirman que se observó que más del 90% de mujeres embarazadas, presentan áreas naturalmente hiperpigmentadas como areolas, periné, ombligo y en sitios de fricción tales como axilas y parte interna de muslos. Los cambios hormonales en la etapa de gestación provocan el aumento de la pigmentaciones en varias zonas del cuerpo.

2.2.2.2 Celulitis

La celulitis se encuentra a nivel del tejido subcutáneo, para Mancilla (2017) afirma: “Es una alteración estética de la hipodermis caracterizada por edema intersticial y aumento del tejido graso. Etimológicamente celulitis significa “inflamación de las células” pero los términos médicos correctos son hidrolipodistrofia” (p.94). La alteración estética mencionada es provocada por la acumulación de grasa en la hipodermis y una mala circulación sanguínea.

Es frecuente en mujeres por los cambios hormonales que desencadenan desde la pubertad, para Alcalde (2009) comenta:

La aparición y evolución de la celulitis intervienen factores diversos: Genéticos, es decir, los antecedentes familiares. Vasculares. Por ejemplo, el sedentarismo, el uso de ropa ceñida o las enfermedades circulatorias. Alimentarios y de modo de vida. Contribuyen de modo decisivo al avance del proceso. Endocrinos. Son determinantes los cambios hormonales: pubertad, embarazo, uso de anticonceptivos y menopausia. Psicológicos, ya que afecta con más frecuencia a mujeres con estrés, inestables emocionalmente y que se angustian con facilidad. (párrafo 2).

Estos factores son importantes para determinar la causa de la alteración estética y que se maneje un tratamiento adecuado dependiendo del tipo de celulitis que tenga el paciente. No se puede realizar un tratamiento estético sin antes analizar la gravedad en la que se encuentra la piel frente a esta alteración.

2.2.2.3 Melasma

Es una hiperpigmentación cutánea que se caracteriza por la presencia de manchas oscuras en la zona centro facial, pómulos y nasogéneos, para Crespo (2018) “El melasma es una hipermelanosis adquirida, crónica, recurrente y simétrica que se caracteriza por máculas en áreas fotoexpuestas, circunscritas, de color café claro

a oscuro y ocasionalmente grisáceo, de tono variable” (p.16). Es el aumento de melanina en la piel por una hiperactividad de los melanocitos.

Así mismo, no se ha encontrado una causa específica sobre el melasma, para Crespo (2018) “Su etiología es idiopática, se ha descrito un origen multifactorial; así como asociaciones con embarazo, uso de anticonceptivos orales, terapia de reemplazo hormonal, ciertos cosméticos y drogas fototóxicas, exposición solar, tumores ováricos, parasitosis intestinales, y predisposición genética” (p.21). Para recomendar un tratamiento en este tipo de alteración estética es necesario realizar un análisis sobre la causa que desencadena la pigmentación en la piel, de esta manera tener un protocolo específico.

2.2.2.4 Estrías

Es una alteración estética provocada por la ruptura de las fibras de colágeno existen diversos factores que influyen en la aparición de esta patología, según Posada y De La Torre (2011) “Son dos veces más frecuentes en mujeres y se desarrollan en diversas situaciones como el embarazo (70-90%), rápido crecimiento durante la pubertad, obesidad, uso prolongado de corticoterapia tópica potente o sistémica, y síndrome de Cushing” (p. 314). Es común la presencia de esta alteración frente a los factores mencionados, por ser visible en la zona corporal las mujeres buscan tratamientos para atenuar y lograr que las estrías sean menos visibles.

2.2.3 Cuidados de la piel

Se utilizan diversos productos para cuidar la barrera cutánea que entre ellas están los humectantes, emolientes, hidratantes y también la protección solar, para

Marcano y González (2006) los limpiadores para el rostro deben ser simples y ligeros, para el cuerpo deben contener aceites. Los humectantes ayudan a que la piel no pierda hidratación y la protección solar es indispensable para protegerse de los rayos solares y evitar hiperpigmentaciones.

2.2.3.1 Cuidado facial y corporal

La piel del rostro se debe cuidar de manera adecuada dependiendo el biotipo y fototipo cutáneo, es decir no se puede utilizar productos que no correspondan a cada tipo de piel porque pueden ocasionar alteraciones cutáneas no deseadas. Existen varios cosméticos para el cuidado facial en general, pero es necesario saber cuáles utilizar.

Cabe mencionar que los limpiadores faciales ayudan a retirar las células muertas de la piel, Marcano y González (2006) dicen que “debe utilizarse un limpiador que deposite emolientes lípidos ya que es superior a un limpiador simple ligero” (p.10). Debido a que la barrera cutánea del rostro es mucho más delicada que la del cuerpo, se necesita un producto ligero para eliminar y remover las impurezas que se acumulan en la epidermis durante el día.

Otro producto a tomar en cuenta son los hidratantes útiles para todos los biotipos y fototipos cutáneos, debido a que la piel necesita nutrirse para mantenerse luminosa y con apariencia saludable, según Garrido (2009) “Son los cosméticos que se aplican sobre la superficie cutánea para aportarle una película emoliente, protectora de los factores externos como pueden ser el frío, sol y polución” (p.15). Los productos mencionados evitan que las lesiones estéticas presentes en el embarazo se agraven.

Sin embargo, un producto indispensable para una rutina facial diaria es el uso de protección solar, debido a que la radiación puede causar varios daños en la piel, para Batlle (2005):

La radiación UV que llega a la superficie terrestre, un 97% es ultravioleta A (UVA) y un 3% ultravioleta B (UVB), con longitudes de onda comprendidas entre 320-400 nm y 280-320 nm, respectivamente. La radiación UVA provoca efectos a largo plazo, como foto envejecimiento, fotosensibilización y melanoma. En cambio, la UVB es la responsable del eritema inmediato, la fotoinmunosupresión, la pigmentación de la piel y el cáncer cutáneo no melanoma. (p.66)

Con el uso de protección solar se evita el fotoenvejecimiento, además el cáncer de piel a un futuro, la protege de sufrir agresiones del medio externo. La constante exposición al sol hace que la barrera cutánea sea más frágil y propensa a quemaduras provocando deshidratación e hiperpigmentación.

En síntesis, tener una rutina adecuada de la piel, incluyendo, jabones, cremas, exfoliantes y protección solar ayuda a las mujeres a fortalecer la barrera cutánea y evitar ciertas alteraciones debido a que en este estado la piel es más delicada y propensa a desencadenar hiperpigmentación.

El cuidado corporal también es importante en el cual se utiliza geles que ayudan a la piel, para Villanueva (2008) "Se trata de un preparado compuesto por detergentes sintéticos que eliminan la suciedad cutánea y ejercen a la vez una acción tonificante y relajante" (p.85). Es importante utilizar un gel adecuado para cada biotipo, evitando deshidratación cutánea, aportando una fase aceitosa nutritiva y agua, de esta manera se fortalece el manto hidrolipídico.

Igualmente, en el cuidado corporal el uso de cremas y emolientes es necesario para evitar la deshidratación de la piel y que esta tenga un aspecto opaco, según Villanueva (2008) "Tiene poder de adherencia cutánea sí, no sólo limpian la piel,

sino que también aportan lípidos dermocompatibles que la hidratan y protegen frente a agentes externos” (p.85). Es decir, mantiene la epidermis hidratada evitando que las lesiones cutáneas en el embarazo.

El ejercicio diario ayuda a la tonificación de los músculos, evitando la flacidez y celulitis, de esta manera se mantiene una piel firme, tonificada con aspecto saludable. El bajar y subir de peso de manera brusca provoca la aparición de estrías, por eso es necesario tener una dieta equilibrada.

2.2.3.2 Principios activos recomendados durante el embarazo

Los principios activos según Martínez (2012) “son todos aquellos componentes del cosmético responsables directos de la función principal del cosmético” (p.8). Es decir, que cumplen una función determinada según el componente que se coloque en el producto el cual realizará un efecto hidratante, calmante, humectante, secante, dependiendo de las necesidades cutáneas, entre ellos podemos encontrar gran cantidad de componentes que ayudan a mejorar la barrera cutánea.

2.2.3.2.1 Ácido hialurónico

Este principio activo es una sustancia natural con capacidad de atraer y retener el agua en la piel, aportando hidratación a la barrera cutánea logrando un aspecto terso e iluminado (Instituto médico Ricart, 2020). El ácido hialurónico aporta hidratación en la etapa de gestación debido a los cambios fisiológicos que se producen ya que la epidermis pierde elasticidad, luminosidad y es más propensa a tener deshidratación, por este motivo es necesario mantener un cuidado adecuado.

2.2.3.2.2 Vitamina E

En el mercado podemos encontrar variedad de cosméticos que ayudan a contrarrestar las arrugas y manchas, para Levey (2020) esta vitamina es beneficiosa para la piel ya que la protege de los radicales libres los cuales causan daño en las células y provocan un envejecimiento prematuro. Cabe mencionar que en la etapa de gestación el aporte de esta vitamina es útil para evitar agravar alteraciones pigmentarias como el melasma, protegiéndola del daño oxidativo.

2.2.3.2.3 Urea

Este principio activo para Rodríguez (2018) es “ideal como hidratante ya que penetrar a la epidermis y su polaridad la hace muy afín al agua, por lo que aumenta la hidratación en esta zona” (párrafo 1). En el proceso de gestación se produce una ruptura de fibras de colágeno a causa de una deshidratación corporal la cual puede provocar estrías y en algunos casos celulitis por esta razón la urea es un activo fundamental para aportar humectación e hidratación.

2.2.3.2.4 Aloe vera

La sábila o aloe vera “acción cicatrizante, antiinflamatoria, protectora de la piel” (Rodríguez, Santana, Recio y Fuentes, 2006, p.1). Este principio activo tiene varios beneficios se encuentra en lociones y productos dermocosméticos, puede ser usado en tratamientos faciales y corporales, en el embarazo ayuda si la gestante presenta algún edema.

2.2.3.3 Alimentación en el embarazo

El consumir alimentos sanos ayuda al organismo a mantenerse saludable y esto se ve reflejado en la piel y durante el embarazo es importante tomar unas medidas básicas higiénico-dietéticas, evitar el consumo de ciertos alimentos para prevenir riesgos” Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, 2020). Las mujeres en estado de gestación deben tener una alimentación adecuada, esta va permitir un buen desarrollo del feto y disminuir los factores exógenos que puede causar una alteración estética.

Por consiguiente, algunos alimentos beneficiosos son el consumo de frutas, verduras, cereales, frutos secos y pescados que aportan omega 3 y nutrientes esenciales (AESAN, 2020). Es decir, una dieta adecuada que contenga las vitaminas y minerales necesarias para el organismo, ayuda a la mujer a mantener su peso adecuado y a su vez aporta beneficios en la piel.

Sin embargo, se debe evitar o reducir el consumo de carnes rojas productos con alto contenido de sal, grasas saturadas y azúcares (AESAN, 2020). Durante el embarazo las mujeres tienden a consumir una variedad de alimentos por los síntomas que provoca esta etapa, como consecuencia esto provoca una mala alimentación, sobrepeso y esto altera la piel ocasionando alteraciones como la celulitis y flacidez.

En efecto, es importante el consumo de agua porque esta “se desplaza de la dermis a la superficie, empapando las distintas capas al dispersarse” (Bioderma, 2021, párrafo 4). Se recomienda el consumo diario de 1.5 a 2 litros para evitar deshidratación cutánea en el estado de gestación.

2.2.3.4 Ejercicios en el embarazo

Durante el embarazo se debe realizar ejercicio físico para reducir dolores de espalda, mejorar el ánimo, dormir mejor, prevenir el aumento de peso y promover el tono muscular, los beneficios de seguir un programa regular de ejercicios puede evitar un riesgo de diabetes gestacional (Mayo Clinic, 2019).

Las mujeres embarazadas deberían mantener un estilo de vida saludable y se recomienda incluir el ejercicio siempre que se pueda y se consulte al médico porque aporta beneficios como la prevención de la subida de peso no controlado, evitando una obesidad, además ayuda a tonificar los músculos y evita celulitis y estrías que son muy comunes en esta etapa de gestación

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

En este capítulo se presenta los procedimientos, herramientas y los métodos a utilizar en la recolección de datos, según Balestrini (2006) “alude al conjunto de procedimientos lógicos, tecno-operacionales implícitos en todo proceso de investigación, con el objeto de ponerlos de manifiesto y sistematizarlos” (p.125), por consiguiente, se especifica la metodología a utilizar en el presente trabajo.

3.1 Paradigma

Es un conjunto de creencias que engloba la realidad, visión del mundo que permiten al investigador ver de manera clara el objeto a estudiar (Ramos, 2015). Es decir, ayuda a observar el fenómeno a investigar y encontrar la respuesta a la interrogante.

En el presente trabajo se utilizó un paradigma positivista según Durán (2002) “representa ciertas características que se hace necesario precisar: su interés es explicar, controlar y predecir la naturaleza de la realidad” (p. 31). En efecto, tuvo como objetivo determinar las variables mediante datos estadísticos es decir de forma analítica.

3.2 Enfoque de investigación

El enfoque que responde al paradigma positivista es el cuantitativo según Hernández, Fernández y Baptista (2003) “se fundamenta en un esquema deductivo y lógico, busca formular preguntas de investigación e hipótesis para posteriormente probarlas, confía en la medición estandarizada” (p.22). Es decir, se manejó el método científico el cual pretende explicar los fenómenos a estudiar de manera analítica y estadística.

En efecto, la investigación trabajó con mujeres embarazadas a las cuales se les aplicó un cuestionario para determinar los cuidados sobre su piel y las alteraciones, con estos datos se hizo un análisis estadístico que sirvió para la elaboración de una guía integral.

3.3 Nivel de investigación

En el presente trabajo utilizó el nivel de investigación descriptiva, según Arias (2012) “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (p.25). En otras palabras, la población investigada fueron las mujeres embarazadas, a las cuales se les aplico

un cuestionario para la recopilación objetiva de datos que se centran principalmente en números y valores.

3.4 Diseño de investigación

El trabajo investigativo es no experimental de carácter transversal, para Hernández, Fernández y Baptista (2014) “se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (p.152). Se elaboró un proyecto sobre las lesiones estéticas que aparecen durante el embarazo sin alterar ninguna condición en el grupo ha estudiado.

Por consiguiente, en el presente trabajo no se tuvo contacto directo con las mujeres del centro de Ginecología y Obstetricia, el análisis y recolección de datos se lo realizó mediante un cuestionario con preguntas referentes al cuidado de la piel y las alteraciones estéticas durante el embarazo.

Además, se integró el diseño bibliográfico donde “la investigación documental tiene la particularidad de utilizar como una fuente primaria de insumos, mas no la única y exclusiva, el documento escrito en sus diferentes formas: documentos impresos, electrónicos y audiovisuales” (Rizo, 2015, p.23). Es decir, se escogieron los textos y artículos con información sobre los cuidados de la piel y las alteraciones estéticas durante el embarazo, los cuales aportaron un contenido adecuado para la elaboración de la guía integral.

3.5 Tipo de investigación

Existen varios tipos de investigación y depende del trabajo a realizar para aplicarlo, para Arias (2012) afirma:

La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental. (p.31)

Por lo tanto, se trabajó con mujeres embarazadas que asisten al centro de Ginecología y Obstetricia, para aplicar un instrumento sobre las alteraciones estéticas más frecuentes durante el estado de gestación y los cuidados de la piel. Con la finalidad de elaborar la guía.

3.6 Población

Se determinó el grupo que se seleccionó para su análisis, según Hernández y otros (2014) es el “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p.174). Los sujetos a investigar fueron las mujeres que acuden a consulta ginecológica por control prenatal.

Se analizó a las mujeres en estado de gestación que presentan alteraciones estéticas con un total de 30 gestantes que realizan consulta de control prenatal en ginecología, de las cuales 5 se tomaron en cuenta para la prueba piloto del cuestionario y 25 fueron la población a experimentar. En el presente trabajo no se seleccionó una muestra debido a que el número de sujetos es muy reducido, por este motivo se tomó en cuenta a todas las mujeres que asisten a control ginecológico.

3.7. Técnicas de investigación

Existen varias formas para la recopilación de información que deben ir de acuerdo con el tipo de investigación que se plantee, para Arias (2012) afirma: “Es el procedimiento o forma particular de obtener datos” (p.67). Se necesitó una técnica adecuada para la obtención de resultados específicos referentes a la investigación. A continuación, se describen las técnicas que se emplearon en el actual estudio

3.7.1 Análisis de contenido

La indagación profunda de las diferentes fuentes documentales se presentan técnicas de observación, análisis crítico y resumen analítico a través de la lectura de los diferentes textos que sean útiles para la investigación (Balestrini, 2006). De esta manera se clasificó los contenidos según la relevancia que aporten al presente trabajo.

3.7.2 Encuesta

Se presentan varias técnicas de investigación y la más adecuada para este trabajo fue la encuesta que según Gómez (2012) “sirve para lograr un mayor acopio de información, la encuesta puede ser una alternativa viable, ya que se basa en el diseño y aplicación de ciertas incógnitas dirigidas a obtener determinados datos” (p.58). El objetivo de esta técnica fue realizar preguntas a la población seleccionada para recolectar información acerca del cuidado facial, corporal, alimentación y actividad física para el trabajo investigativo, fue elaborada en la plataforma de Google Forms y enviada a los diferentes contactos mediante WhatsApp.

3.8 Instrumentos

Es una herramienta que se utilizó para obtener y analizar datos de los sujetos a investigar, los instrumentos para Hernández et al. (2014) “es un recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente” (p. 198). Los instrumentos empleados en el estudio y que corresponden con las técnicas anteriormente expuestas son: un cuestionario para medir las variables planteadas y una matriz de doble entrada que sirve para la recolección de bibliografías estos permitieron elaborar la guía de cuidados integral.

3.8.1 Matriz de doble entrada

Las matrices de doble entrada son “tablas de registro, recopilación y análisis de datos compuestas a partir de dos ejes uno vertical y el otro horizontal que sirven para organizar y comparar una gran cantidad de información de una manera rápida” (Sánchez, 2018, p.3). La bibliografía investigada ayudó a recolectar información, las cuales sirvieron para satisfacer el objetivo específico planteado en el estudio que es la elaboración de la guía integral de cuidados en mujeres que presentan alteraciones estéticas durante el embarazo.

3.8.2 Cuestionario

Es un instrumento de investigación utilizado en el trabajo de Titulación para la obtención de datos, Salinas (2010) afirma: “son instrumentos diseñados para obtener información específica de los respondientes. Los cuestionarios pueden ser auto-administrados o administrados por entrevistadores” (p.69). El instrumento fue

elaborado con trece ítems, los cuales fueron de selección múltiple que están relacionados con la variable investigada.

El cuestionario ayudó a resolver el objetivo específico sobre cuáles son los factores endógenos y exógenos que influyen en la aparición de alteraciones estéticas, además de identificar cuáles son las más frecuentes y los cuidados faciales, corporales, alimenticios y actividad física que emplean las gestantes.

3.9 Operacionalización de variables

Se determinó las variables en el trabajo de investigación que según Hernández y otros (2003) “es una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse” (p.93). Las alteraciones estéticas durante el embarazo fueron el motivo de estudio para elaborar los cuestionarios aplicados.

Se utilizó la operacionalización en este capítulo para organizar los temas que se necesitan en el trabajo de titulación, según Arias (2012) “se emplea en investigación científica para designar al proceso mediante el cual se transforma la variable de conceptos abstractos a términos concretos, observables y medibles, es decir, dimensiones e indicadores” (p.62). Se elaboró una tabla para determinar las alteraciones cutáneas y los factores endógenos y exógenos durante el embarazo.

A continuación, se presenta la tabla 3 de operacionalización de la variable en el presente trabajo de titulación.

Tabla N°3. Operacionalización de las variables. Fuente: García y Gavidia 2021.

OBJETIVOS	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM DEL INSTRUMENTO	TÉCNICA / INSTRUMENTO
-----------	----------	-----------------------	-------------	-------------	----------------------	-----------------------

Identificar las alteraciones frecuentes y los cuidados que emplean las mujeres del centro de Ginecología y Obstetricia durante el embarazo	Alteraciones estéticas durante el embarazo	Son alteraciones estéticas aquellas que tienen un cambio en las diferentes capas de la piel que puede ser producido por varios factores en el embarazo (Navarro, 2016),	Piel	Melasma, celulitis y estrías. Conocimiento del fototipo y biotipo cutáneo	1,2 3,4	Encuesta/Cuestionario
Establecer los factores endógenos y exógenos desencadenantes de las alteraciones estéticas durante el embarazo.	Factores endógenos y exógenos que agravan las alteraciones estéticas durante el embarazo	Existen muchos factores internos y externos que afectan al estado de la piel que influyen en su aspecto y en sus sensaciones (Eucerin 2021)	Exógenos Endógenos	Cuidado facial y corporal Protección solar Alimentación Ejercicio Hormonal	5, 6 7 8,9 10 11 12	
Elaborar la guía de cuidados para las alteraciones estéticas más comunes durante el embarazo.	Guía de cuidados integral.	Están orientadas al autocuidado con el objetivo de intervenir en los factores de riesgo y protección que permitan cambios en el estilo de vida de la persona (Ramón, 2015).	Estructura	Cuidados integrales (Piel, alimentación y ejercicio)	13	

3.10 Validez

Todo documento investigativo necesita tener veracidad en lo que presenta, para Arias (2012) “la validez del cuestionario significa que las preguntas o ítems deben tener una correspondencia directa con los objetivos de la investigación. Es decir, las interrogantes consultarán sólo aquello que se pretende conocer o medir” (p.79). La variable a investigar fueron las alteraciones estéticas durante el embarazo, las preguntas han sido realizadas en torno a las diferentes lesiones cutáneas que se presentan en el estado de gestación.

La validez se realizó mediante el juicio de expertos, para Hernández y otros (2014) “es el grado en que un instrumento realmente mide la variable de interés, de acuerdo con expertos en el tema” (p 204). Según se ha citado, el cuestionario se presentó a dos profesionales de cada área en este caso de: Cosmiatría, Ginecología e Investigación para su análisis.

3.11 Confiabilidad

La confiabilidad del cuestionario es importante para poder aplicar a la población de mujeres embarazadas, según Arias (2012) “se recomienda aplicar una prueba piloto o sondeo preliminar a un pequeño grupo que no forme parte de la muestra, pero que sea equivalente en cuanto a sus características” (p.79). En torno a las observaciones anteriores se tomaron cinco mujeres embarazadas como prueba piloto de esta manera comprobar si los ítems seleccionados corresponden a la población y a la variable estudiada por el investigador.

Además, se utilizó el coeficiente Alfa de Conbrach que consiste en evaluar la fiabilidad de la prueba aplicada (García; González y Jornet, 2010). Junto con el programa SPSS se realizó el análisis de cada ítem aplicado con el cual se observó si se debe excluir alguna pregunta del cuestionario según los resultados.

Para el cálculo del alfa de Conbrach se empleó la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

Dónde:

K: El número de ítems

$\sum V_i^2$: Sumatoria de Varianzas de los Ítems

V_t^2 : Varianza de la suma de los Ítems

α : Coeficiente de Alfa de Cronbach

La aplicación del cuestionario realizado a cinco mujeres en estado de gestación, permitió realizar la confiabilidad del instrumento, según Toapanta, Duque y Mena (2017) el coeficiente de Cronbach requiere una medición del cuestionario los cuales sus valores están entre 0 y 1, donde el valor mínimo es de 0.7 para que sea fiable.

Por consiguiente, el resultado de fiabilidad de la prueba piloto aplicada es de 0.82 el cual se coloca en el rango de fiabilidad muy bueno, esto quiere decir que los ítems están directamente relacionados con el problema que se está investigando.

A continuación, se presenta la tabla con los resultados obtenidos.

Tabla 4. Confiabilidad del Alfa de Cronbach. Fuente: García y Gavidia 2021.

Alfa de Cronbach	N de elementos
------------------	----------------

3.11 Técnicas de análisis de la información

El procedimiento de análisis se realizó a través de la estadística descriptiva, para Hernández et al. (2014) “es describir los datos, los valores o las puntuaciones obtenidas para cada variable” (p. 282). Es decir, se presentó la información recopilada mediante gráficos de barras elaboradas en Excel donde se muestra los resultados de las preguntas del cuestionario en porcentajes.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

En el siguiente capítulo se muestra los resultados obtenidos a través del instrumento ya aplicado, para Balestrini (2006) se incluye los procesos de codificación y tabulación de datos junto con los análisis estadísticos. Es decir, en esta sección se presenta mediante tablas y figuras las respuestas de las encuestas y a su vez la interpretación de cada una.

4.1 Análisis y resultados del cuestionario

Las respuestas obtenidas en el cuestionario (Anexo 1) aplicado a las mujeres en estado de gestación, se lo realizó con el objetivo de recolectar datos sobre las alteraciones más frecuentes que presentan en el embarazo y si tienen el cuidado adecuado de la piel durante esta etapa, además, establecer los factores endógenos y exógenos desencadenantes de las alteraciones estéticas.

Los resultados se presentan a continuación:

Tabla N°5. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 1 ¿Qué edad tiene? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Años	Frecuencia	Porcentaje
35-40	3	11,5
30-35	5	19,2
25-30	12	46,2
20-25	5	19,2
Total	25	96,2

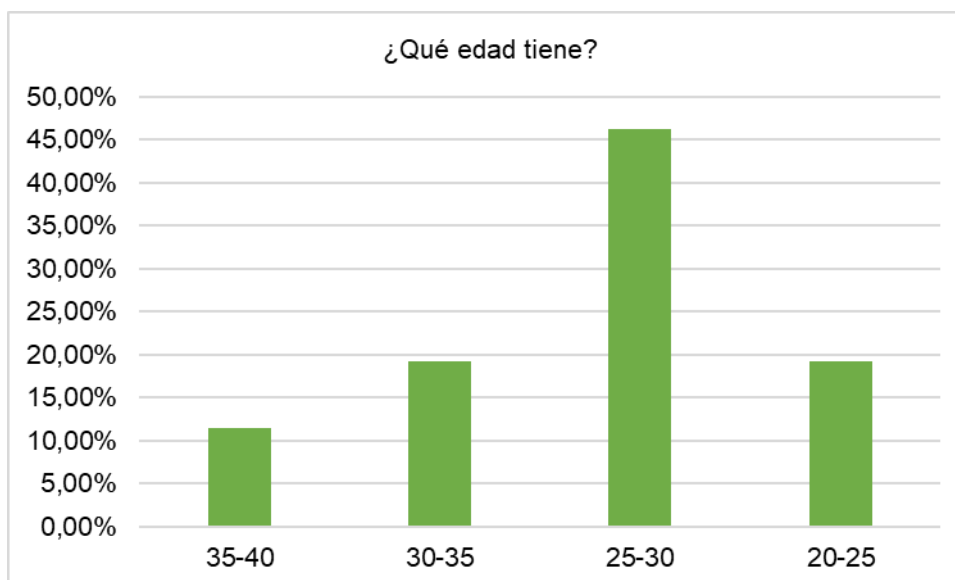


Figura N°1. Porcentajes de la pregunta 1 ¿Qué edad tiene? Fuente: García y Gavidia, 2021.

El cuestionario aplicado a las gestantes arrojó que 12 mujeres (48 %) están en el rango entre 25 y 30 años, seguido de las edades de 20-25 y 30–35 con un 20 % cada uno, finalizando con 35-40 con el 12 %. La edad es un factor endógeno que influye en la aparición de alteraciones estéticas, para Fernández (2020) la disminución del colágeno empieza a los 25 años y a medida que avanza con el tiempo se reduce su producción. Según lo citado, la regeneración celular disminuye progresivamente ocasionando que la barrera cutánea no se pueda renovar fácilmente, en este caso la población de mujeres embarazadas a partir de 25 años si no mantienen un cuidado correcto de la piel pueden agravar las alteraciones.

Tabla N°6. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 2 ¿Número de embarazo que está cursando? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Número de embarazo	Frecuencia	Porcentaje
Primer embarazo	15	57,7
Segundo embarazo	6	23,1
Tercer embarazo	4	15,4
Total	25	96,2

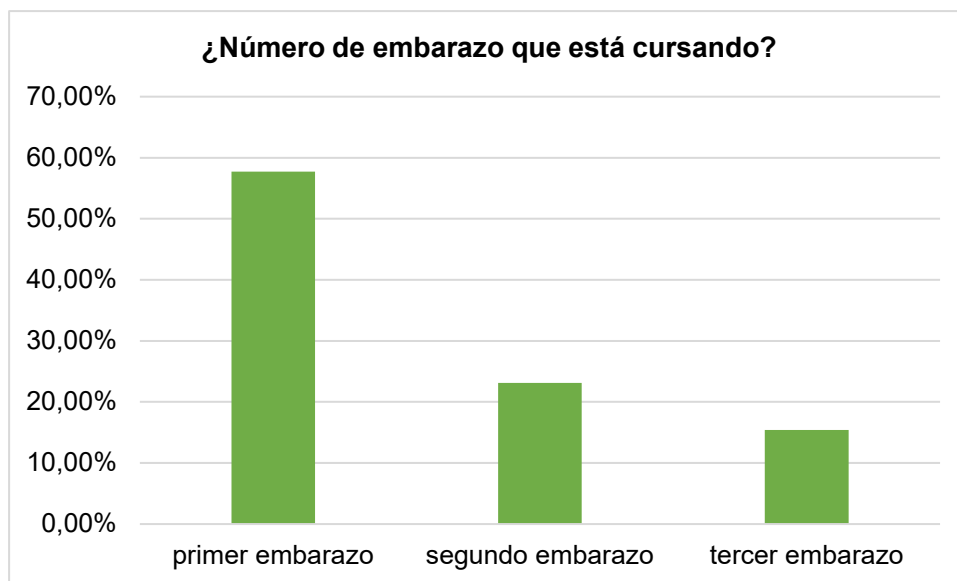


Figura N°2. Porcentajes pregunta 2 ¿Número de embarazo que está cursando? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Los resultados acerca del número de embarazo que se encuentran cursando las mujeres encuestadas se puede observar en la tabla N°6 que el 57.7 % están pasando su primer embarazo seguido del 23.1 % que se encuentran en el segundo y por último 15.4 % cursan el tercero. Tomando en cuenta a Huerta y otros (2003) “Todas las gestantes sufren de manera más o menos acusada cambios en la piel y en los anejos cutáneos. La causa de los mismos es la nueva situación endocrina, hormonal e inmunológica que supone el embarazo” (p.80). Respecto a lo citado, las mujeres gestantes presentan alteraciones estéticas en la piel sin importar el número de embarazo que estén pasando, debido a las modificaciones corporales que sufren mientras el feto está en desarrollo.

Tabla N°7. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 3 ¿Qué tipo de piel usted considera que presenta? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Tipo de piel	Frecuencia	Porcentaje
Piel normal	4	15,4
Piel seca	3	11,5
Piel sensible	4	15,4

Piel grasa	2	7,7
Piel mixta	11	42,3
Piel normal	4	15,4
Desconoce	1	3,8
Total	25	96,2

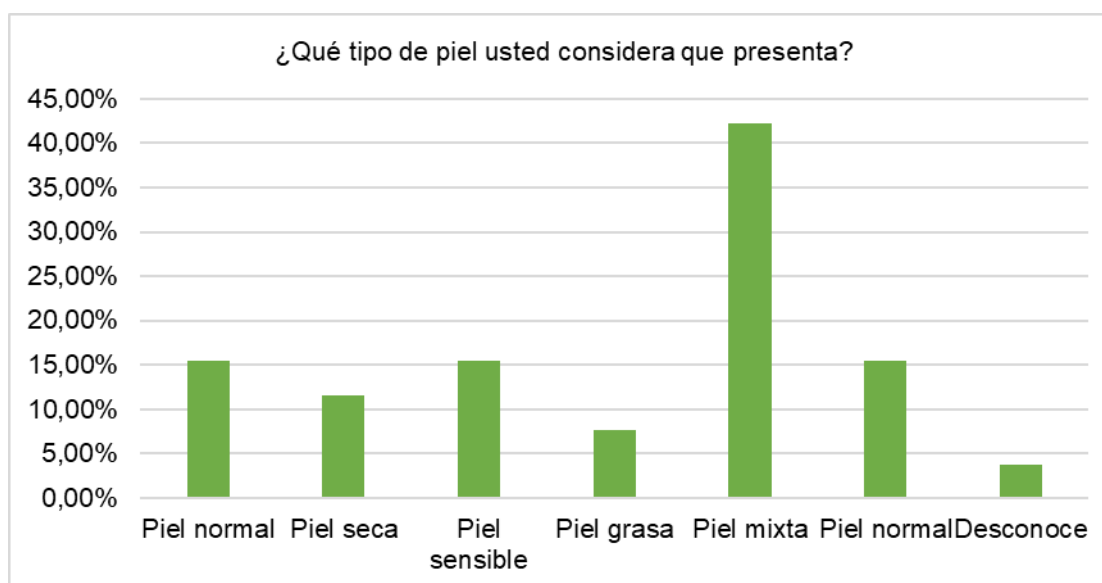


Figura N°3. Porcentajes de la pregunta 3 ¿Qué tipo de piel usted considera que presenta? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Los resultados obtenidos acerca del tipo de piel que presentan las encuestadas, indica el 42,3 % de mujeres que poseen piel mixta, siguiendo en segundo lugar piel sensible que está presente en un 15,4 %, y con un menor porcentaje del ítem de que no conoce su tipo de piel. Según Cerrolaza (2005) el tipo de piel es un factor biológico, existen distintos biotipos y todos se relacionan con las secreciones que forman en la piel. Tomando en cuenta que la piel mixta es la combinación de todos los biotipos que existen siendo la más frecuente en la población, se considera que puede llegar a ser grasa o deshidratada y se requiere un cuidado más completo para evitar la aparición de alteraciones estéticas, además, que los productos a utilizar deben ser de acuerdo al biotipo cutáneo.

Tabla N°8. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 4 ¿Conoce su fototipo de piel? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Fototipo	Frecuencia	Porcentaje
Fototipo I (rosada, pálida)	1	3,8
Fototipo II (clara, pero se quema)	5	19,2
Fototipo III (clara, pero se broncea)	3	11,5
Fototipo IV (morena)	9	34,6
Fototipo V (oscura)	0	0
Fototipo VI (negra)	0	0
Desconoce	7	26,9
Total	25	96,2

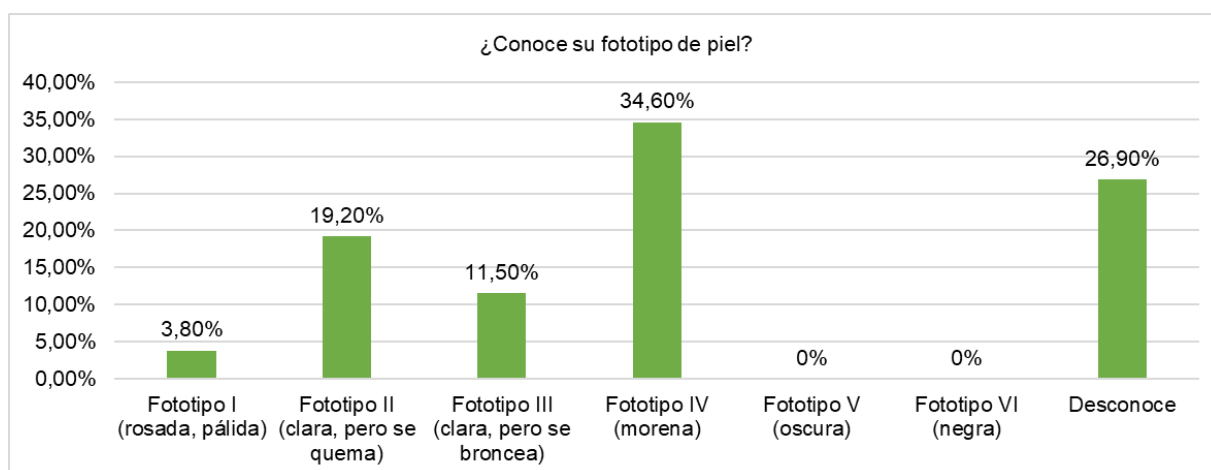


Figura N°4. Porcentajes de la pregunta 4 ¿Conoce su fototipo de piel? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Los resultados arrojados en este ítem indica que la mayoría de gestantes con un 34,6 % presentan fototipo IV (morena), y en segundo lugar con un 26,9 % que desconocen su color de piel, es decir que la población estudiada posee el fototipo que se pigmenta con facilidad. Según Yanchapaxi (2015) el fototipo III y IV son predominantes en el Ecuador. En consecuencia, la piel morena es más propensa a pigmentarse y modificar la fisiología de la piel, siendo un factor endógeno que

influye en la aparición de alteraciones estéticas, por eso es importante el cuidado y uso de productos cosméticos recomendados para este fototipo.

Tabla N°9. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 5 ¿Realiza alguna de estas rutinas para el cuidado de su piel? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Rutina	Frecuencia	Porcentaje
Limpieza	5	19,2
Hidratación	2	7,7
Protección	3	11,5
Exfoliación	1	3,8
Ninguna	1	3,8
Todas las anteriores	13	50
Total	25	96,2

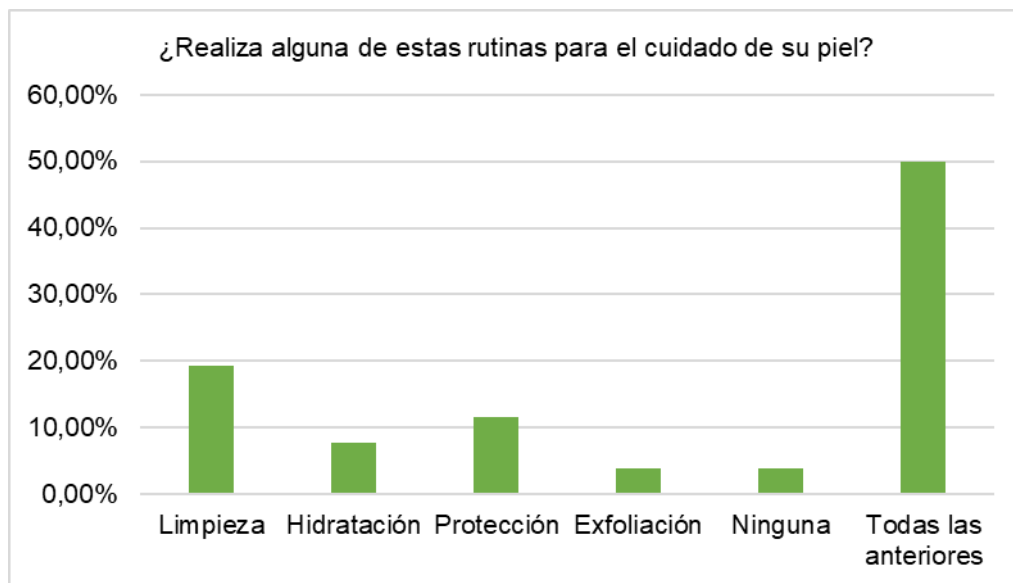


Figura N°5. Porcentajes de la pregunta 5 ¿Realiza alguna de estas rutinas para el cuidado de su piel? Fuente: García y Gavidia, 2021.

En el presente estudio de acuerdo a las rutinas para el cuidado de la piel, 13 de 25 gestantes realizan limpieza, hidratación, protección y exfoliación. Considerando que es la mitad de la población la que tiene un mantenimiento cutáneo, pero 12

gestantes no realizan el cuidado adecuado que deberían tener en el proceso de embarazo. Una limpieza diaria, minuciosa y adecuada ayudarán a mantener la piel saludable, además, un buen cuidado de la piel incluye cuatro pasos básicos: limpiar, tonificar, cuidar y proteger (EUCERIN, 2021). Según lo citado, es importante llevar una rutina facial para evitar daños en la epidermis los cuales se ven reflejados con la aparición de lesiones y alteraciones estéticas.

Tabla N°10. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 6 ¿Qué productos cosméticos utiliza frecuentemente? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Productos	Frecuencia	Porcentaje
Crema faciales y corporales	1	3,8
Protector solar	2	7,7
Todas las anteriores	20	76,9
Ninguno	2	7,7
Total	25	96,2

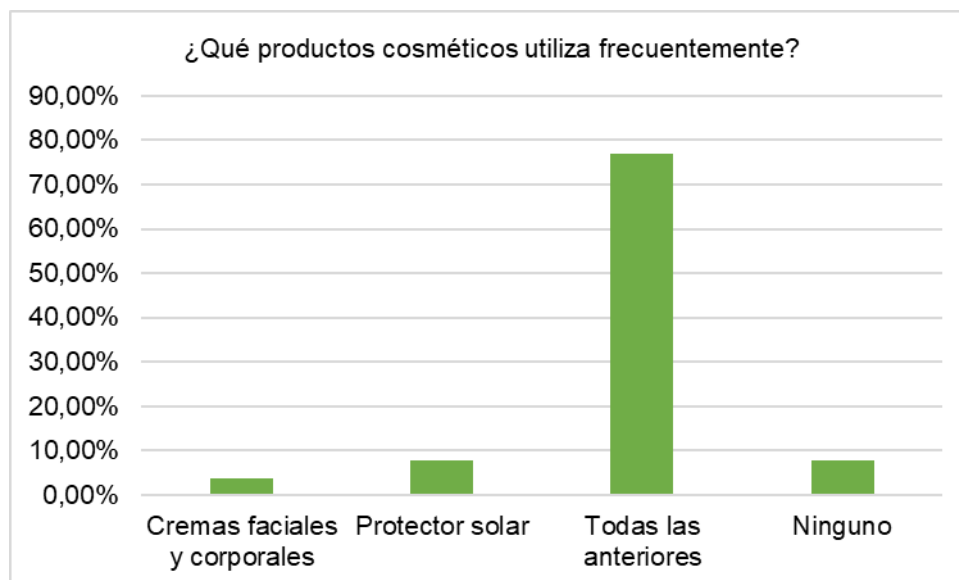
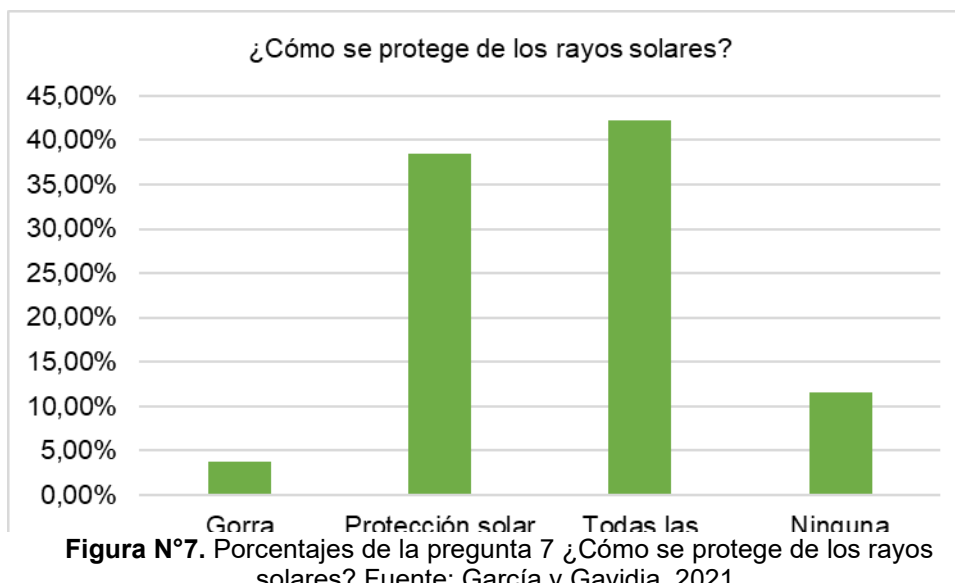


Figura N°6. Porcentajes de la pregunta 6 ¿Qué productos cosméticos utiliza frecuentemente? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Los resultados acerca de los productos cosméticos que utilizan frecuentemente las gestantes indican que la gran parte de la población con 76,9 % cuidan su piel con todos los productos colocados en el ítem y que un 7,7 % no utilizan ningún cosmético. Dado que los productos especiales para el cuidado contienen los ingredientes más activos para su rutina de piel, deben aplicarse en la epidermis higienizada, para asegurar que se absorban y penetren en la piel con la máxima eficiencia. (EUCERIN, 2021) Tomando en cuenta lo mencionado es muy importante el cuidado de la barrera cutánea con el uso de diferentes productos cosméticos para evitar la aparición de alteraciones estéticas durante el embarazo o que se agraven si ya existe alguna lesión.

Tabla N°11. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 7 ¿Cómo se protege de los rayos solares? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Protección	Frecuencia	Porcentaje
Gorra	1	3,8
Protección solar	10	38,5
Todas las anteriores	11	42,3
Ninguna	3	11,5
Total	25	96,2



Los resultados obtenidos en la pregunta de cómo se protegen de los rayos solares, la población estudiada arrojó que un 42,3 % se cuidan con gorra y protector solar y que un 11,5 % no protegen su piel del sol. Durante el embarazo, las hormonas pueden estimular una mayor producción de melanina y una forma de hiperpigmentación conocida como melasma (EUCERIN, 2021). De acuerdo con lo citado en la etapa de gestación se aumenta la producción de melanocitos en las gestantes y por este motivo es necesario una protección minuciosa de la piel ya que el FPS debe ser aplicado diariamente cada 4 horas de esta manera se evita una deshidratación cutánea e hiperpigmentación no deseada.

Tabla N°12. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 8 ¿Cómo cree que es su alimentación durante el embarazo? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy Buena	11	42,3
Buena	8	30,8
Excelente	6	23,1
Total	25	96,2

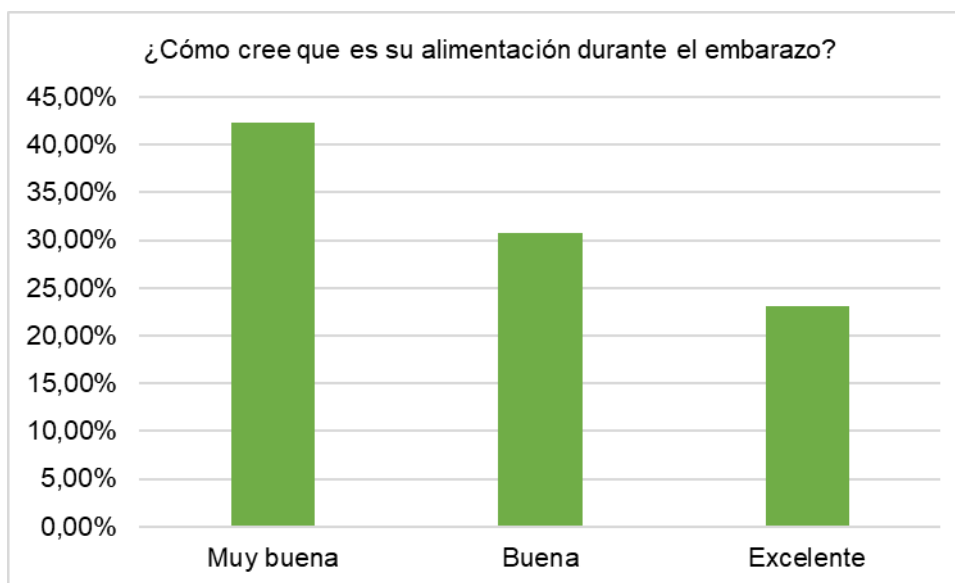


Figura N°8. Porcentajes de la pregunta 8 ¿Cómo cree que es su alimentación durante el embarazo? Fuente: García y Gavidia, 2021.

El cuestionario aplicado a la población seleccionada indicó que un 42,3 % y un 30,8 % tienen una alimentación entre buena y muy buena; un 23,1 % se nutren de manera excelente. En el embarazo se debe tomar medidas dietéticas y evitar el consumo de ciertos alimentos perjudiciales (AESAN, 2020). Por consiguiente, las gestantes estudiadas llevan una alimentación adecuada y esto es beneficioso tanto para ellas como para su bebé, también disminuye el factor exógeno de la alimentación para fortalecer la barrera cutánea.

Tabla N°13. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 9 ¿Realiza algún tipo de ejercicio?
Fuente: García y Gavidia, 2021.

Frecuencia con que realiza ejercicio	Frecuencia	Porcentaje
Ocasionalmente	22	84,6
Todos los días	1	3,8
Nunca	2	7,7
Total	25	96,2



Figura N°9. Porcentajes de la pregunta 9 ¿Realiza algún tipo de ejercicio?
Fuente: García y Gavidia, 2021.

En el ítem acerca de si realizan algún tipo de ejercicio se observa que el 84,6 % de gestantes ocasionalmente hacen actividad física y el 7,7 % no realizan. “El ejercicio aeróbico en mujeres embarazadas con sobrepeso y obesidad también se asocia con una incidencia significativamente más baja de DMG y, por lo tanto, debemos alentarlos” (Cingolani, 2020, p. 6). En relación con lo citado es indispensable el deporte en gestantes y evitar el sedentarismo que provoca un aumento de peso, lo cual ocasiona diversas alteraciones estéticas como son las estrías, se debe tomar

en cuenta que cada embarazo es diferente y en algunos no es recomendable realizar actividad.

Tabla N°14. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 10. ¿Antes del embarazo realizó alguno de estos tratamientos? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Tratamientos	Frecuencia	Porcentaje
Métodos anticonceptivos	9	34,6
Tratamientos hormonales	1	3,8
Ninguno	15	57,7
Total	25	96,2

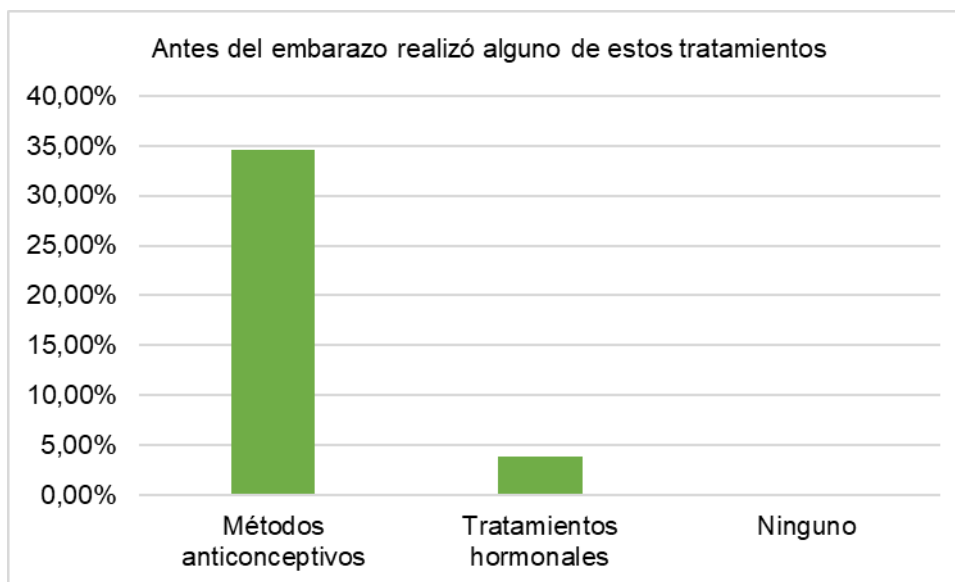


Figura N°10. Porcentajes de la pregunta 10. ¿Antes del embarazo realizó alguno de estos tratamientos? Fuente: García y Gavidia, 2021.

En la pregunta número 10 sobre si alguna mujer antes del embarazo realizó algún tratamiento hormonal o consumía anticonceptivos, el 57.7 % indicaron que no habían realizado ninguno de estos métodos. Según Yanchapaxi (2015) refiere que el uso de anticonceptivos u tratamientos hormonales pueden estar asociados al melasma. Es decir, que la presencia de hiperpigmentación en la piel puede ser

ocasionado por cambios hormonales inducidos como anticoncepción suministrada previo a la gestación.

Tabla N°15. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 11 Marque las alteraciones estéticas que ha presentado durante el embarazo. Fuente: García y Gavidia, 2021.

Alteraciones estéticas	Frecuencia	Porcentaje
Melasma	3	11,5
Celulitits	2	7,7
Estrías	15	57,7
Todas las anteriores	5	19,2
Total	25	96,2

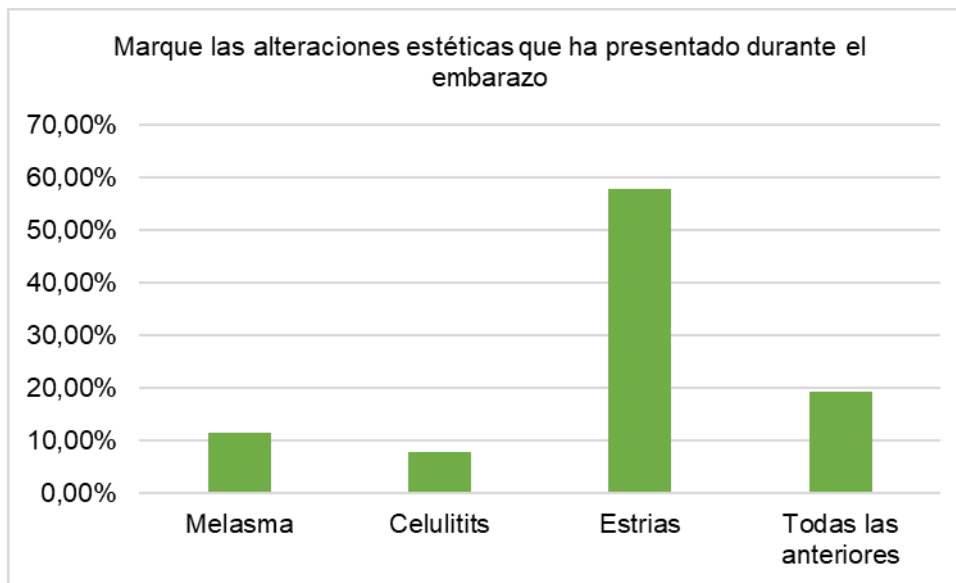


Figura N°11. Porcentajes de la pregunta 11 Marque las alteraciones estéticas que ha presentado durante el embarazo. Fuente: García y Gavidia, 2021.

Los resultados obtenidos acerca de las alteraciones estéticas presentes durante el embarazo indicaron que un 57,7 % tienen estrías seguido de un 19,2 % presentan las alteraciones mencionadas en el ítem. Las enfermedades cutáneas en el embarazo son frecuentes, las principales patologías son: primer trimestre erupción

atópica 50 %, segundo trimestre estrías 53,3 %, y tercer trimestre melasma 52,5 % (Guamán, 2017). En conclusión, toda la población seleccionada presenta alteraciones estéticas por eso es fundamental el cuidado de la piel para prevenir otras lesiones o evitar que se empeoren después del embarazo.

Tabla N°16. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 12 ¿En qué trimestre del estado de gestación visualizó cambios en su piel? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Trimestre de embarazo	Frecuencia	Porcentaje
Primer trimestre (1-3 mes)	2	7,7
Segundo Trimestre (3-6 mes)	12	46,2
Tercer Trimestre (6-9 mes)	10	38,5
Todo el embarazo	1	3,8
Total	25	96,2

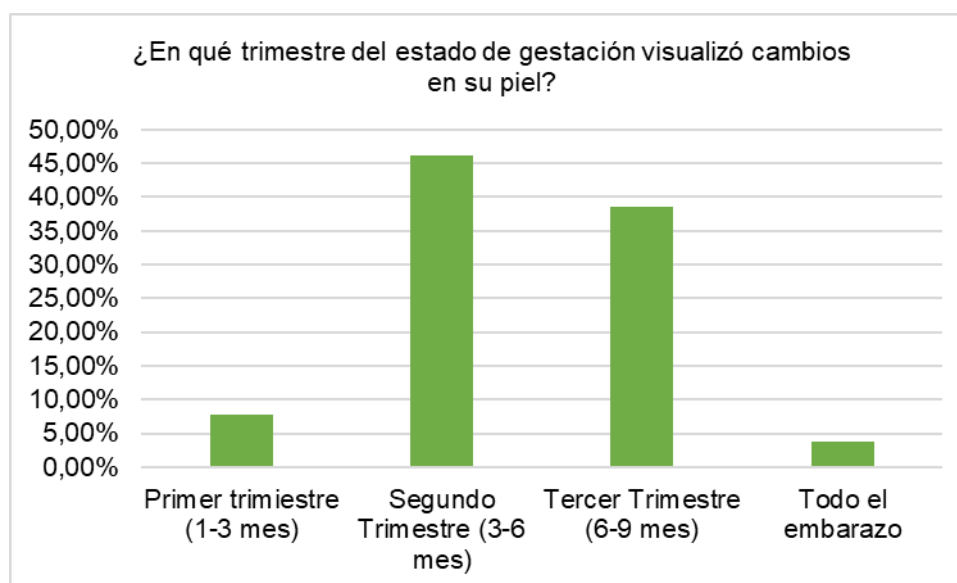


Figura N°12. Porcentajes de la pregunta 12 ¿En qué trimestre del estado de gestación visualizó cambios en su piel? Fuente: García y Gavidia, 2021.

En el resultado obtenido acerca del trimestre de estado de gestación se visualizan modificaciones en la piel, la gran parte de la población con un 46,2 % observaron

cambios en el segundo trimestre (3-6 meses) y un 3,8 % notó las alteraciones durante todo el periodo. El embarazo es un proceso en el cual ocurren varios cambios y se presentan diversas lesiones estéticas por alteración hormonal, endocrina, metabólica e inmunológica y genera modificaciones sistémicas a nivel de piel, mucosas y anexos (Vásquez y Vásquez, 2008). La mayoría de gestantes presentan modificaciones cutáneas debido a que su cuerpo empieza adaptarse al crecimiento del feto y a las modificaciones internas que conlleva.

Tabla N°17. Frecuencia y porcentaje de la pregunta 13 Si se elabora una guía de cuidados integral de la piel ¿En qué temas estaría interesada? Fuente: García y Gavidia, 2021.

Temas	Frecuencia	Porcentaje
Alimentación	2	7,7
Ejercicios	4	15,4
Cuidados faciales	2	7,7
Todas las anteriores	17	65,4
Total	25	96,2

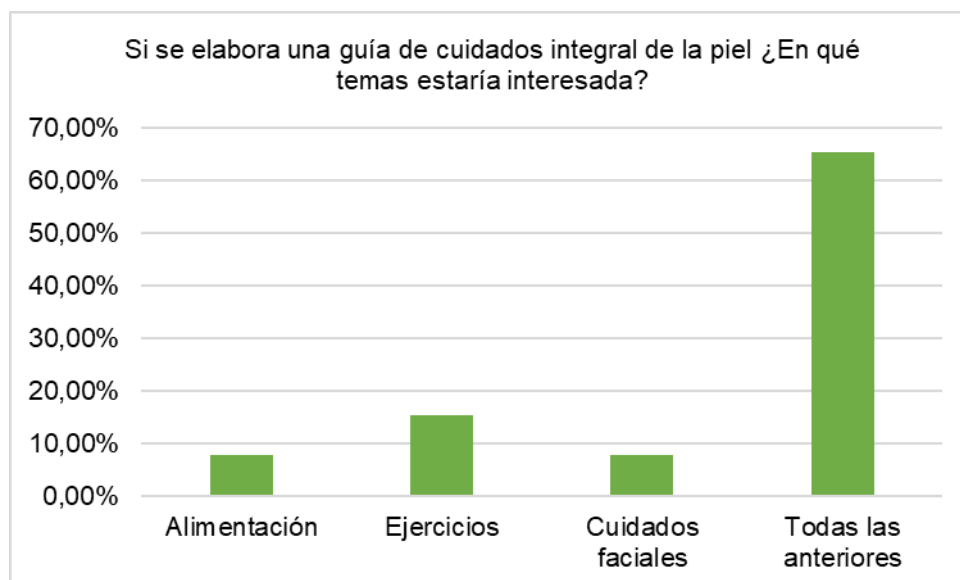


Figura N°13. Porcentajes de la pregunta 13 Si se elabora una guía de cuidados integral de la piel ¿En qué temas estaría interesada? Fuente: García y Gavidia, 2021.

La pregunta 13 acerca de los temas que estarían interesadas las gestantes para la guía integral considerando como opciones: alimentación, ejercicios y cuidados faciales indicó que un 65,4 % están de acuerdo que la guía abarque todos los temas mencionados. Según Hernández; Amezcua; Gómez y Hueso (2015) la información de las guías ayuda a las personas a generar conductas dirigidas a su propio cuidado. Es decir, se aportará conocimientos a las mujeres embarazadas de cómo cuidar y mantener su piel, llevar una alimentación adecuada y los ejercicios que están permitidos durante esta etapa, de tal manera que puedan proteger la barrera cutánea de los factores endógenos y exógenos que producen lesiones y alteraciones estéticas.

4.2 Análisis global del instrumento

En el presente trabajo se aplicó un cuestionario a la población de mujeres embarazadas del centro de Ginecología y Obstetricia, en este se abordó la variable alteraciones estéticas durante el embarazo. La variable se analizó en sus dimensiones: piel, factores endógenos, exógenos con los cuales se desarrollaron ítems que permitieron generar conocimientos sobre el tema.

Como resultado de, la información obtenida se observó que la mayoría de gestantes poseen un biotipo mixto y fototipo IV, el cual requiere un cuidado específico con productos adecuados debido a que son más propensos a presentar hiperpigmentación y deshidratación. Las encuestadas indicaron tener una rutina facial, corporal y protección solar, por otra parte, no es clara si la higiene cutánea que realizan es correcta para nutrir y proteger la epidermis.

De acuerdo con la pregunta acerca de la alimentación, mencionan que se nutren de forma adecuada. En lo que se refiere a una correcta nutrición durante la etapa de gestación varios autores mencionan que se debe eliminar o disminuir ciertos alimentos, de esta manera se evita el sobrepeso que conlleva a presentar alteraciones estéticas corporales.

Para concluir, un pequeño porcentaje de las mujeres realizan actividad física ocasionalmente, por esta razón se aportará los ejercicios permitidos durante esta etapa ya que la mayoría no tiene conocimiento sobre como ejercitarse durante el embarazo, de esta manera tonifican su cuerpo, evitando el sedentarismo y fortaleciendo su sistema.

Tabla N°18. Análisis estadístico variable alteraciones estéticas durante el embarazo. Fuente: García y Gavidia, 2021.

Media o promedio	7,75
P.máximo	13
P.mínimo	2
Rango	11
Desviación	4,57

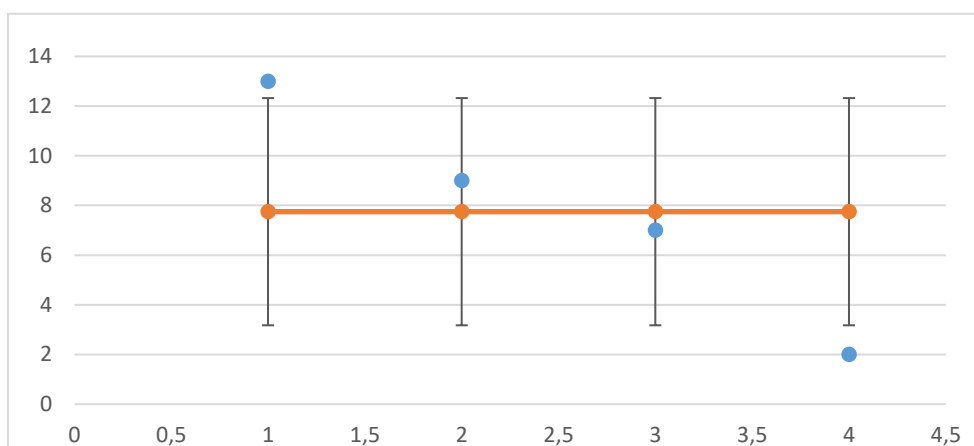


Figura N°14. Análisis estadístico variable alteraciones estéticas durante el embarazo. Fuente: García y Gavidia, 2021.

Respecto a la figura N°14 se puede observar que existen dos ítems que están por encima de la media, esto quiere decir que las preguntas realizadas son de gran conocimiento en comparación con las otras que están debajo. Se concluyó que en la guía a elaborar se insertará más información acerca de las alteraciones estéticas durante el embarazo, como aparecen así también cuáles son sus factores endógenos y exógenos.

Tabla N°19. Análisis estadístico de la variable factores endógenos y exógenos. Fuente: García y Gavidia, 2021.

Media o promedio	14,125
P.máximo	21
P.mínimo	6
Rango	15
Desviación	5,33

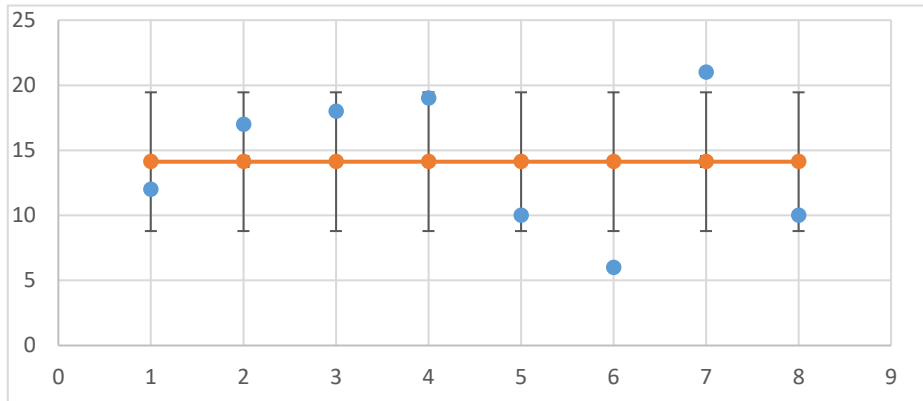


Figura N°15. Análisis estadístico de la variable factores endógenos y exógenos. Fuente: García y Gavidia, 2021.

La estadística en la figura N°15 indica que se necesita información más precisa de los ítems 1,5,6 y 8, los cuales corresponden a los siguientes temas que son: los factores endógenos que agravan las alteraciones estéticas, la protección solar como principal causante de hiperpigmentaciones, el cuidado incorrecto de la piel, alimentación y ejercicios que influyen en mantener una piel sana.

4.3 Propuesta

GUÍA DE CUIDADOS INTEGRAL PARA LAS ALTERACIONES ESTÉTICAS QUE SE PRESENTAN DURANTE EL EMBARAZO EN MUJERES DEL CENTRO DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA.

Estructuración de la guía

La presente guía de cuidados está diseñada para las mujeres en estado de gestación que presenten alteraciones estéticas durante el embarazo y puedan manejarlos de manera adecuada para evitar complicaciones a futuro.

Estructura temática

- **Introducción:** Se menciona las alteraciones más frecuentes en estado de gestación y como tratarlos frente a los diferentes factores endógenos y exógenos.
- **Justificación:** Indica la necesidad de una guía de cuidados para alteraciones estéticas durante el embarazo además de prevenirlas.
- **Objetivos:** Se asocian con los objetivos planteados de la presente investigación para elaborar una guía de cuidados adecuada.

- **Contenido**

4.3.1 Introducción

4.3.2 Justificación

4.3.3 Objetivo general

4.3.3.1 Objetivos específicos

4.3.4 Alteraciones estéticas comunes durante el embarazo

4.3.4.1 Melasma

4.3.4.2 Estrías

4.3.4.3 Celulitis

4.3.5 Biotipo y fototipo cutáneo.

4.3.6 Cuidados faciales

4.3.7 Cuidados corporales

4.3.8 Protección solar

4.3.9 Alimentación

4.3.10 Ejercicios

GUÍA DE CUIDADOS
INTEGRAL PARA LAS
ALTERACIONES
ESTÉTICAS QUE SE
PRESENTAN DURANTE
EL EMBARAZO EN
MUJERES DEL CENTRO
DE GINECOLOGÍA Y
OBSTETRICIA.



- 4.3.1 Introducción
- 4.3.2 Justificación
- 4.3.3 Objetivo general
 - 4.3.3.1 Objetivos específicos
- 4.3.4 Alteraciones estéticas comunes durante el embarazo
 - 4.3.4.1 Melasma
 - 4.3.4.2 Estrías
 - 4.3.4.3 Celulitis
- 4.3.5 Biotipo y fototipo cutáneo.
- 4.3.6 Cuidados faciales
- 4.3.7 Cuidados corporales
- 4.3.8 Protección solar
- 4.3.9 Alimentación
- 4.3.10 Ejercicios

4.3.1 INTRODUCCIÓN

En el período de gestación existen varios cambios endocrinos y fisiológicos que producen la aparición de alteraciones estéticas en la piel, entre las más comunes las estrías, melasma y celulitis. Para prevenir y evitar que estas lesiones cutáneas se agraven se requiere un cuidado adecuado de la piel tanto facial como corporal. Por consiguiente, la elaboración de una .

4.3.2 JUSTIFICACIÓN

Los temas que abarca la guía integral de cuidados está enfocado en las necesidades cutáneas de las gestantes tomando en cuenta la alteración estética y el biotipo y fototipo, Además se implementa recomendaciones acerca de una alimentación balanceada y ejercicios moderados que son parte de mantener una fisiología de la piel sana.

4.3.3 OBJETIVO GENERAL

Elaborar una guía integral de cuidados para las alteraciones estéticas más comunes durante el embarazo.

4.3.3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar a las mujeres del centro de Ginecología y Obstetricia una guía integral de cuidados.
- Diseñar el contenido adecuado sobre el cuidado correcto de la piel frente a las alteraciones estéticas que se presentan durante el embarazo.
- Explicar el cuidado correcto de la barrera cutánea, alimentación y ejercicios durante el embarazo.

4.3.4 ALTERACIONES ESTÉTICAS COMUNES DURANTE EL EMBARAZO

Durante el estado de gestación se producen diversos cambios hormonales que alteran la fisiología de la piel y provocan diversas lesiones y alteraciones estéticas como es la ruptura de las fibras de colágeno y elastina e hiperpigmentaciones cutáneas en las mujeres del centro de Ginecología y Obstetricia.

4.3.4.1 MELASMA

Es una alteración estética la cual produce hiperpigmentación en la zona centro facial durante el embarazo, se produce por el factor hormonal debido a una hiperactividad en las células encargadas de llevar la melanina que son los melanocitos.



Factores que agravan:

Recomendaciones Generales

01 Clima



Tener una rutina de limpieza diaria según su tipo de piel



02 Anticonceptivos o tratamientos hormonales



Hidratación diaria

03 Mal uso de cosméticos



Se puede utilizar aclarantes como vitamina C, vitamina A, vitamina B



04 Rayos solares



Recomendaciones Generales

Protector solar cada 3 horas



Utilizar productos calmantes como manzanilla, aloe vera, calendula



No utilizar despigmentantes fuertes



Tener una dieta rica en antioxidantes



RUTINA DE PIEL PARA MELASMA

1. Higienización con leche desmaquillante o gel.
2. Tonificar la piel con productos hidratantes puede ser manzanilla, caléndula o Q10.
3. Colocar crema hidratante
4. Colocar protector solar cada 3 horas durante el día y protegerse del sol



RUTINA DE PIEL PARA MELASMA

6. En la noche limpiar el rostro con agua micelar
7. Lavar con una espuma limpiadora
8. Colocar tónico que ayuda a regular el Ph en la piel
9. Colocar un suero de vitamina C
10. Colocar crema hidratante
11. Lavar el rostro en la mañana, no lavar con agua muy caliente ni exponerse al sol con vitamina C



4.3.4.2 ESTRÍAS

Es una de las alteraciones más comunes durante el embarazo, la mayoría de mujeres presenta estrías a lo largo del periodo de gestación debido al incremento de peso por el crecimiento del feto, además se presenta en la zona abdominal, caderas, senos y glúteos.



Factores que provocan estrías

Estiramiento de la piel



Deshidratación cutánea



Mal uso de cosméticos



Aumentar y bajar de peso de forma agresiva



Realizar dietas extremas



Recomendaciones Generales

1. Llevar una dieta saludable rica en antioxidantes
2. No realizar dietas muy agresivas
3. Mantener un peso adecuado
4. Realizar ejercicio
5. Humectar e hidratar la piel diariamente
6. Consumir 2 litros de agua diario

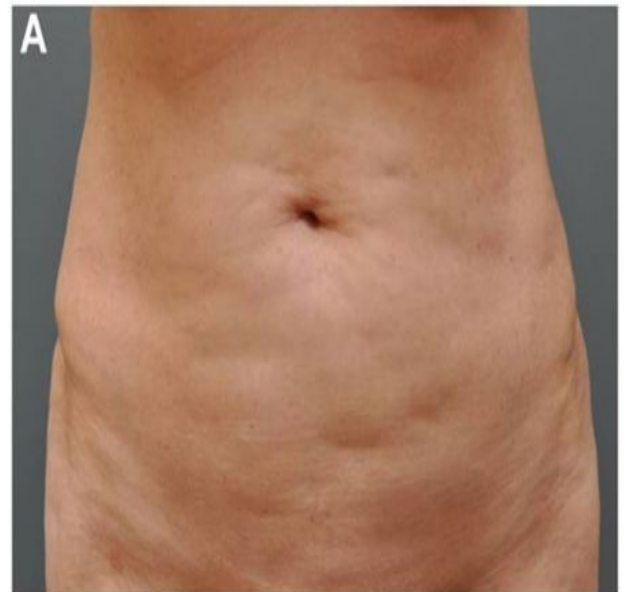


RUTINA DE PIEL PARA ESTRÍAS

1. Beber 2 litros de agua diarios para mantener hidratado el organismo y la piel.
2. Colocar cremas o mantecas corporales como manteca de cacao, manteca de karité
3. Realizar suaves masajes sobre el cuerpo para que las cremas penetren en la piel
4. • En el vientre y muslos en estado de gestación mantener hidratada y humectada estas zonas, colocar crema o mantecas 3 veces al día si es necesario

CELULITIS

Es una alteración estética la cual se presenta como pequeños hoyos en los muslos, caderas, glúteos y abdomen causado por la acumulación de grasa en esas zonas, durante el embarazo



Factores que provocan:

1. Sedentarismo
2. Mala alimentación
3. Aumento de peso no controlado



RUTINA DE PIEL PARA CELULITIS

1. En la ducha se realiza una exfoliación con café en el cuerpo
2. En la zona afectada se realiza masajes de forma circular que ayudará activar la circulación sanguínea
3. Después de la ducha se utiliza aceites esenciales de naranja, limón o pomelo
4. Puede utilizar maderas o masajeadores



RUTINA DE PIEL PARA CELULITIS

5. Recuerda realizar ejercicio o caminatas para tonificar los músculos
6. Se puede realizar esta rutina una vez a la semana y los masajes diariamente.



4.3.5 BIOTIPO Y FOTOTIPO CUTÁNEO

Tipo de piel	Características	Productos recomendables
Piel seca	Sensación de tirantez No tiene brillo Sus poros son pequeños	Productos en cremas, humectantes, hidratantes, ayudaran a retener el agua en la piel. Limpiadores el crema o espuma. Tónico hidratante.
Piel grasa	Presenta brillo en todo el rostro Sus poros se pueden observar Sensación untuosa Propensa a presentar acné	Productos en gel, hidratantes y matificantes. Ayudaran a que la piel no se presente oleosa y regule el sebo. Limpiadores en gel. Tónico astringente, calmante o descongestivo.
Piel normal	Presenta luminosidad Poros normales	Productos en crema e hidratantes. Mantendrá una piel luminosa e hidratada. Limpiadores en espuma o crema. Tónico hidratante.
Piel Mixta	Grasa en la zona T Resequedad en zona de pómulos	Productos en gel o emulsión, hidratantes, ayudan a regular el sebo en la zona T. Limpiadores en gel. Tónico astringente, calmante o descongestivo.
Piel sensible	Se enrojece con facilidad Es sensible a factores climáticos Presenta un aspecto de fragilidad.	Productos con ingredientes calmantes y descongestivos en crema. Limpiadores en crema o espuma. Tónico calmante o descongestivo.

4.3.5 BIOTIPO Y FOTOTIPO CUTÁNEO

Fototipo	Características
Fototipo I	Piel muy blanca con muchas pecas, pelirrojos o rubios, ojos azules o verdes. Nunca se broncea, se enrojecen y se quema.
Fototipo II	Blanca pocas pecas, rubios o castaños, ojos azules o verdes. Se enrojecen, se broncea ligeramente y se quema.
Fototipo III	Morena clara, no presenta pecas, cabello castaño, ojos verdes o cafés. Se broncea.
Fototipo IV	Morena, cabello castaño oscuro, ojos oscuros. Se broncea rápido, rara vez se quema.
Fototipo V	Piel negra, cabello oscuro, ojos oscuros, se quema difícilmente y se broncea fácilmente.
Fototipo VI	Piel oscura, cabello oscuro. Nunca se quema y se broncea fácilmente.



Tipo I



Tipo II



Tipo III



Tipo IV



Tipo V



Tipo VI

4.3.6 CUIDADOS FACIALES

La piel del rostro necesita un cuidado específico por que es la parte más expuesta, de esta manera se necesita una rutina facial de día y noche.

Rutina de piel de día

1. Utilizar un limpiador
2. Aplicar tónico
3. Colocar hidratante y protección solar.

Rutina de noche

1. Limpiar el rostro con agua micelar
2. Para remover maquillaje de ojos y labios utilizar desmaquillante bifásico.
3. Higienizar el rostro con un limpiador facial.
4. Aplicar tónico
5. Colocar suero y contorno de ojos
6. Aplicar hidratante



RECOMENDACIONES DE CUIDADOS FACIALES

1. No lavar el rostro con agua demasiado caliente, debe ser temperada.
2. Tener una toalla o toallas desechables para el rostro.
3. Aplicar los productos en forma ascendente
4. Utilizar los productos según el tipo de piel.
5. Retocarse el protector solar cada 3 horas.



4.3.7 CUIDADOS CORPORALES

Rutina de piel

1. Al bañarse colocar la espuma o emulsión para higienizar.
2. Exfoliar el cuerpo con los granulos en forma circular
3. Después de la ducha colocar aceite, mantequilla o crema corporal.

Recomendaciones

1. Secar a toques con la toalla.
2. Tener una toalla personal
3. Retocar la crema las veces que sea necesario durante el día en especial en vientre durante el embarazo.
4. Exfoliar la piel cada 15 días.



4.3.8 PROTECCIÓN SOLAR

Los rayos solares en la ciudad de Quito penetran directamente en la piel debido a que se encuentra en la línea ecuatorial y se debe tener más cuidado debido a que al ser un país pluricultural predomina los fototipos III y IV los cuales se pigmentan con facilidad.

Alteraciones y lesiones que producen los rayos solares

1. Envejecimiento prematuro
2. Deshidratación cutánea
3. Manchas solares
4. Intensificar manchas preexistentes
5. Cáncer de piel



shutterstock.com · 1103745275

RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DEL PROTECTOR SOLAR

1. Utilizar un protector solar factor 50
2. La cantidad para aplicar son dos dedos
3. Retocarlos cada 3 horas dentro o fuera de casa
4. Utilizar gorra o sombrero y ropa con manga larga si se va exponer mucho tiempo al sol
5. Mantenerse siempre hidratado
6. No exponerse al sol con aceites corporales o faciales que puede quemar la piel e intensificar las manchas.



4.3.9 ALIMENTACIÓN

En el embarazo la alimentación es importante tanto para la madre como para el crecimiento del feto, así también tomar en cuenta que mediante una nutrición adecuada se puede cuidar la piel, **A continuación, se agrega una lista de alimentos adecuados para la fisiología de la piel y también aquellos que no se deben consumir.**

Antioxidantes

Los podemos encontrar en frutos secos, frutas y verduras como por ejemplo:

Betacarotenos: calabaza, albahaca, zanahorias, espinacas, etc.

Vitamina C: Naranja, limón, pomelos, etc.

Licopeno: Tomates.

Glutacion: Ajo, maíz, brocoli, etc.

4.3.9 ALIMENTACIÓN

Ácidos grasos saludables

Los ácidos grasos del omega son beneficiosos para la piel, el cabello, el sistema respiratorio, reproductivo, circulatorio, fuentes de omega 3 y 6. La hidratación es importante para el organismo y la piel por eso se debe consumir 2 litros de agua diario.

Alimentos que no se deben consumir

1. Alimentos ricos en grasas saturadas
2. Alimentos enlatados
3. Comida chatarra
4. Bebidas saborizadas



4.3.10 EJERCICIOS

El ejercicio es importante para mantener un estilo de vida saludable, además ayuda a mantener un cuerpo sano y tonificado.

Se recomienda caminar, trotar, ejercicios aeróbicos de bajo impacto, tenis, Natación.

PROPUESTAS DE EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR DEL CORE



4.3.10 EJERCICIOS

Algunos ejercicios permitidos en el embarazo son los siguientes:

1. Natación: es el ejercicio aeróbico ideal para la mujer embarazada. Este deporte de bajo impacto tonifica toda la musculatura y, en especial, los grupos musculares de la espalda y el piso perineal.
2. Caminatas: Camine diariamente dos cuerdas o más. Esto le ayudará para su digestión, circulación y para mantener su peso en los rangos esperados.
3. Danza o baile se pueden realizar sin ningún problema.
4. Pilates: es de gran ayuda para preparar a las mujeres para el parto.

Advertencia: para realizar cualquier tipo de ejercicio se debe consultar con su médico.



BIBLIOGRAFÍA

Ajedrea. (2017). *Qué tipo de piel tengo y que hago con ella*. En: <https://www.ajedrea.com/blog/246-que-tipo-de-piel-tengo-y-que-hago-con-ella>.

Battle, C. (2005). *Factor de protección solar*. Revista Offarm. Vol.24. (65-67). Barcelona. Elsevier. En: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-factor-proteccion-solar-13076818>.

Bioderma (2021). *¿Porqué mi piel está deshidratada?* En: <https://www.bioderma.ec/tu-piel/piel-deshidratada/por-que-mi-piel-esta-deshidratada>.

Cerrolaza, E. (2005). *Biotipo y fototipo*. Centro Médico de Nutrición e Inestetismo corporal. Buenos Aires. En: <https://institutomedicodracerrolaza.com/BIOTIPO-Y-FOTOTIPO/>.

Cingolani, P. (2020). *Actividad física y ejercicio durante el embarazo y el posparto*. Comité de práctica Obstetricia.

En:http://www.fasgo.org.ar/images/Actividad_fisica_y_ejercicio_durante_el_embarazo_y_el_posparto.pdf. Deyri, M., y Pozo, A. (2005). *Fototipos cutáneos conceptos generales*. Revista Elsevier. Vol. 24 (136-137). Barcelona. Universidad de Barcelona. En: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-fototipos-cutaneos-conceptos-generales-13074483>.

Eucerin. (2021). *Factores que influyen sobre la piel*. En: <https://www.eucerin.es/ACERCA-DE-LA-PIEL/CONOCIMIENTOS-BASICOS-SOBRE-LA-PIEL/FACTORES-QUE-INFLUYEN-SOBRE-LA-PIEL>.

Franco, K. (2017). *Análisis comparativo de radiación solar vs. actividad solar en Quito y sus efectos en la salud en el período 2007-2016*. Trabajo de Titulación. Universidad Politécnica Salesiana. Facultad de Ingeniería Ambiental. Quito. 74pp.

Garrido, E. (2009). *El proceso de higiene facial*. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Vol. 2 (1-18). Barcelona. Federación de enseñanzas. En: <https://feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd4871.pdf>.

CAPÍTULO 5

5.1 CONCLUSIONES

- En relación a los resultados obtenidos mediante el cuestionario aplicado a la población seleccionada se pudo evidenciar que la alteración más común durante el estado de gestación son las estrías y en menor porcentaje melasma y celulitis.
- El fototipo más prevalente es el III y IV los cuales son más propensos a pigmentarse y sufrir lesiones estéticas. En cuanto al biotipo cutáneo se concluye que el más frecuente es el mixto el cual necesita un cuidado específico por ser la combinación de una piel seca y grasa.
- La población seleccionada manifestó mediante el cuestionario tener un cuidado necesario para su piel, pero no tienen un conocimiento acerca de cómo elegir los productos adecuados, también el uso de protección solar no es frecuente; la alimentación en este periodo es adecuada y los ejercicios lo realizan ocasionalmente.
- Con respecto a los factores endógenos y exógenos que ocasionan y alteran la barrera cutánea el principal corresponde a factores hormonales que se desencadenan en el estado de gestación, pero existen otras causas que provocan la aparición de alteraciones como es la exposición prolongada a los rayos solares los cuales ocasionan deshidratación y debilitan la barrera cutánea siendo más propensa a pigmentarse.

- Para la elaboración de una guía integral de cuidados se tomó como referencia los temas de mantenimiento facial y corporal con los principios activos adecuados para las alteraciones de melasma, celulitis y estrías con un protocolo establecido para cada uno, además se incluyó un formato de alimentos ricos en antioxidantes que ayudan a proteger la barrera cutánea y por último ejercicios permitidos durante este periodo.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la población gestante el uso de productos adecuados a cada fototipo y biotipo cutáneo para tener protegida la piel de los agentes externos que la puedan dañar.
- La frecuencia del uso de FPS y retocarlo cada 3-4 horas va a permitir proteger a la piel de los rayos solares tomando en cuenta que el fototipo que presentan es el III-IV los cuales son más propensos a pigmentarse por esta razón el uso del protector es muy fundamental.
- La continuidad de una actividad física durante el embarazo es primordial para evitar el sedentarismo y subir de peso de manera no controlada tomando en cuenta los ejercicios permitidos para este periodo
- Es importante una alimentación balanceada rica en antioxidantes ya que estos ayudan a proteger la piel frente a los factores exógenos.
- El consumo de agua es importante para mantener hidratada la barrera cutánea y evitar alteraciones en esta.

GLOSARIO

- **Celulitis:** Es una alteración del tejido celular subcutáneo que se acompaña de cambios en la microcirculación del tejido conjuntivo, dando lugar a modificaciones morfológicas, histoquímicas y bioquímicas del tejido. (Benaiges,2003)
- **Embarazo:** Período que transcurre entre la concepción de la fecundación de un óvulo por un espermatozoide. (AESAN, 2020)
- **Estrías:** Son líneas de color blanco que son provocadas por el estiramiento de la piel, ruptura de las fibras de colágeno y elastina. (Geeta y Phillip, 2018)
- **Melasma:** Es una hiperpigmentación centro facial adquirida, color café claro a oscuro, crónica y recidivante. (Crespo, 2018)
- **Fototipo:** Es la capacidad que tiene la piel para captar los rayos solares, es decir, depende del fototipo cutáneo si se quema o se broncea, en su clasificación existen VI. (Yanchapaxi, 2015)
- **Biotipo cutáneo:** Se refiere a los distintos tipos de piel que existen que se basan en las excreciones sebáceas y sudoríparas que forman el manto hidrolipídico, existen 5 biotipos. (Cerroloza, 2005)
- **Factores exógenos:** Son aquellos que se determinan por la interacción del individuo con el entorno. (EUCERIN, 2021)
- **Factores endógenos:** Son aquellos que se relacionan del organismo puede ser la genética, hormonales, etc. (EUCERIN, 2021)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Documentos publicados en internet

AESAN. (2020). *Alimentación segura durante el embarazo*. Ministerio de consumo. Madrid. En:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2020/embarazadas_paginas_sueltas.pdf. Fecha de consulta: 28 mayo 2021.

Alcalde, M. (2009). *Celulitis. Asesoramiento integral desde la oficina de*

farmacia. Revista Offarm: Vol.28 (107-114). Barcelona. Elsevier. En:

[https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-celulitis-](https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-celulitis-asesoramiento-integral-desde-oficina-13139755)

[asesoramiento-integral-desde-oficina-13139755](https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-celulitis-asesoramiento-integral-desde-oficina-13139755). Fecha de consulta: 17

diciembre 2020.

Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación*. Caracas. Editorial EPISTEME.

146pp. En: [https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-](https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf)

[PROYECTO-DE-INVESTIGACION-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-](https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf)

[ARIAS.pdf](https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf). Fecha de consulta: 20 diciembre 2020.

Batlle, C. (2005). *Factor de protección solar*. Revista Offarm: Vol.24 (65-67).

Barcelona. Elsevier. En: [https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-](https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-factor-proteccion-solar-13076818)

[articulo-factor-proteccion-solar-13076818](https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-factor-proteccion-solar-13076818). Fecha de consulta: 10

diciembre 2020.

Balestrini, M. (2006). *Como se elabora el proyecto de investigación*. Caracas.

Editorial BL consultores asociados. En:

<https://drive.google.com/file/d/0B1sTclvKGVsYt1FFa0JYMXFEejg/view>.

Fecha de consulta: 23 noviembre 2020.

Benaiges, A. (2003). *Concepto, clasificación y tratamiento de la celulitis*. Revista Offarm: Vol.22 (78-88). Barcelona. Elsevier. En: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-concepto-clasificacion-tratamiento-celulitis-13047748>. Fecha de consulta: 24 septiembre 2021.

Benedetti Ibáñez, G. (2017). *Incidencia de patologías materna de alto riesgo durante el embarazo de acuerdo al estado nutricional al inicio del embarazo en una cohorte de embarazadas del Área Sur Oriente de Santiago*. Trabajo de Titulación. Universidad de Chile. Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos. Santiago. 110pp. En: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/143982>. Fecha de consulta: 25 noviembre 2020.

BIODERMA (2021). *¿Por qué mi piel está deshidratada?* En: <https://www.bioderma.ec/tu-piel/piel-deshidratada/por-que-mi-piel-esta-deshidratada>. Fecha de consulta: 27 mayo 2021.

Cerrolaza, E. (2005). *Biotipo y fototipo*. Centro Médico de Nutrición e Inesteticismo corporal. Buenos Aires. En: <https://institutomedicodracerrolaza.com/BIOTIPO-Y-FOTOTIPO/>. Fecha de consulta: 19 mayo 2021.

Cingolani, P. (2020). *Actividad física y ejercicio durante el embarazo y el posparto*. Comité de práctica Obstetricia. En:

http://www.fasgo.org.ar/images/Actividad_fisica_y_ejercicio_durante_el_embarazo_y_el_posparto.Indiana.pdf. Fecha de consulta: 29 junio 2021.

Crespo, G. (2018). *Índice de severidad y área de afectación como factores de influencia en la calidad de vida de los pacientes con melasma*. Trabajo de Titulación. Universidad Católica Santiago de Guayaquil. Posgrado en Ciencias de la Salud. Guayaquil. 64 pp. En: <http://192.188.52.94/bitstream/3317/12009/1/T-UCSG-POS-EGM-DER-26.pdf>. Fecha de consulta: 11 octubre 2020.

Deyri, M. y Pozo, A. (2005). *Fototipos cutáneos conceptos generales*. Revista Offarm: Vol. 24 (136-137). Barcelona. Elsevier. En: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-fototipos-cutaneos-conceptos-generales-13074483>. Fecha de consulta: 20 mayo 2021.

EUCERIN. (2021). *Factores que influyen sobre la piel*. Madrid. En: <https://www.eucerin.es/ACERCA-DE-LA-PIEL/CONOCIMIENTOS-BASICOS-SOBRE-LA-PIEL/FACTORES-QUE-INFLUYEN-SOBRE-LA-PIEL>. Fecha de consulta: 19 mayo 2021.

Fernández, M. (2020). *Cómo prevenir la pérdida de colágeno*. Cirugía Estética. Madrid. <https://www.miguelfernandezcalderon.com/>. Fecha de consulta: 24 junio 2021.

Franco, K. (2017). *Análisis comparativo de radiación solar vs. actividad solar en Quito y sus efectos en la salud en el período 2007-2016*. Trabajo de Titulación. Universidad Politécnica Salesiana. Facultad de Ingeniería Ambiental. Quito. 74pp. En:

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/13733/1/UPS%20-%20ST003010.pdf>. Fecha de consulta: 19 mayo 2021.

García, R., J. González y J. Jornet. (2010). *SPSS: Análisis de fiabilidad*. Grupo de Innovación Educativa Universidad de Valencia. Valencia En: https://www.uv.es/innomide/spss/SPSS/SPSS_0801B.pdf. Fecha de consulta: 10 junio 2021.

Garrido, E. (2009). *El proceso de higiene facial*. Revista digital para profesionales de la enseñanza: Vol. 2 (1-18). Barcelona. Federación de enseñanzas. En: <https://feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd4871.pdf>. Fecha de consulta: 10 diciembre 2020.

Geeta, K. y Phillip, R. (2018). *Edema en los miembros inferiores en la segunda mitad del embarazo*. Manual MSD para profesionales. Canadá. En: <https://www.msdmanuals.com/es-ec/professional/ginecolog%C3%ADa-y-obstetricia/s%C3%ADntomas-durante-el-embarazo/edema-en-los-miembros-inferiores-en-la-segunda-mitad-del-embarazo>. Fecha de consulta: 18 mayo 2021.

Gómez, S. (2012). *Metodología de la Investigación*. México. Red tercer Milenio. En: http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investigacion.pdf. Fecha de consulta: 28 mayo 2021.

González, A., y Pazmiño, M. (2015). *Cálculo e interpretación del Alfa de Cronbach para el caso de validación de la consistencia interna de un cuestionario, con dos posibles escalas tipo Likert*. Revista SSOAR: Vol.1

(62-67). Quito, Universidad Central del Ecuador. En: https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/42382/ssoar-revpublicando-2015-1-gonzalez_alonso_jorge_et_al-Calculo_e_interpretacion__del.pdf?sequence=1. Fecha de consulta: 10 junio 2021.

Guamán, S. (2017). *Prevalencia de las principales enfermedades dermatológicas en Gestantes atendidas por consulta externa*. Trabajo de Titulación. Universidad Católica de Cuenca. Facultad de Medicina. Cuenca. 52 pp. En : <https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/reducacue/7482/1/9BT2017-MTI17.pdf>. Fecha de consulta: 23 noviembre 2020.

Hernández, S., Amezcua, M., Gómez, J., y Hueso, C. (2015). *Cómo elaborar Guías de Recomendaciones de Autocuidado para Pacientes y Cuidadores*. Revista Index Enfermería: Vol.24 España. Universidad de Granada. En: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962015000300012. Fecha de consulta: 28 junio 2021.

Hernández, R., Fernández. C., Baptista, P. (2003). *Método de la Investigación*. México DF. Mc Graw Hill Education. 25pp. En: http://data.over-blog-kiwi.com/0/27/01/47/201304/ob_195288_metodologia-de-la-investigacion-sampieri-hernande.pdf. Fecha de consulta: 28 mayo 2021.

Hernández, R., Fernández. C., Baptista, P. (2014). *Método de la Investigación*. México DF. Mc Graw Hill Education. 634pp. En:

https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf. Fecha de consulta: 4 enero 2021.

Huerta, M., Avilés, J., Martínez, D., Valdivielso, Suárez, M., y Lázaro, P., (2003). *Embarazo y piel*. *Revista Offarm*: Vol. 41 (79-87). Madrid, Hospital General Gregorio Marañón. En: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-embarazo-piel-13045399>. Fecha de consulta: 18 mayo 2021.

Instituto de Investigaciones Científicas y Tecnológicas de la Universidad Iberoamericana del Ecuador. (2018). *Dominios y Líneas de Investigación del Instituto de Investigaciones*. Quito. En https://bfeb42e9-a2ec-4ccf-946e-a82dcfd80548.filesusr.com/ugd/560ecf_9e2350221f6c449781b082c0affbdd8d.pdf. Fecha de consulta: 26 octubre 2020.

INSTITUTO MÉDICO RICART (2020). *Cosmética dermatológica y sus principios activos*. En: <https://institutomedicoricart.com/cosmetica-dermatologica/>. Fecha de consulta: 27 mayo 2021.

Levey, D. (2020). *¿Cuáles son los beneficios de la vitamina E para mi piel?* Neutrógena. Nueva York. En: <https://es.neutrogena.com/the-bar/the-benefits-of-vitamin-e.html>. Fecha de consulta: 28 mayo 2021.

Mancilla, M. (2017). *Libro Cosmetología y Patologías de la piel*. Bogotá. Editorial Areandino. 100 pp. En: <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1248/Cosmet>

olog%C3%ADa%20y%20patolog%C3%ADas.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Fecha de consulta: 17 diciembre 2020.

Marcano, M., y González, F. (2006). *Barrera cutánea*. Servicio de Dermatología, Hospital Universitario de Caracas. Caracas. 8pp. En: <http://revista.svderma.org/index.php/ojs/article/download/156/156>. Fecha de consulta: 10 diciembre 2020.

Martínez, J. (2012). *Cosmetología*. El moderno Prometeo. En: <https://www.academia.edu/27032096/COSMETICOS>. Fecha de consulta: 28 mayo 2021.

Marks, R., y Motley, R. (2015). *Dermatología*. El Manual Moderno. Bogotá En: 2020https://elibro.net/es/ereader/unibe/39652?as_all=dermatologia&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as&page=271. Fecha de consulta: 4 junio 2020.

MAYO CLINIC. (2019). *Embarazo semana a semana*. Mayo Clinic Guide to a Healthy Pregnancy. Rochester Minnesota En: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-and-exercise/art-20046896>. Fecha de consulta: 27 mayo 2021.

Paucar, A y Pañi, K. (2017). *Nivel de conocimientos y prácticas sobre los cuidados durante el embarazo de las madres gestantes que acuden al centro de salud Carlos Elizalde*. Trabajo de Titulación. Universidad de Cuenca. Facultad de Ciencias Médicas. Cuenca. 90 pp. En: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26473/1/PROYEC>

TO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf. Fecha de consulta: 19 mayo 2021.

Posada, C., y de la Torre, C. (2011). *Estrías de distensión: actitud de los dermatólogos*. Revista Dermatología Cosmética, Médica y Quirúrgica: Vol.9 (314-316). España. Servicio de Dermatología Complejo Hospitalario de Pontevedra. En: <https://www.medigraphic.com/pdfs/cosmetica/dcm-2011/dcm114m.pdf>. Fecha de consulta: 17 diciembre 2020.

Purizaca, M. (2010). *Modificaciones Fisiológicas en el embarazo*. Revista Ginecología y Obstetricia. Vol.56 (57-69). Lima. Universidad de Piura En: <https://www.redalyc.org/pdf/3234/323428195010.pdf>. Fecha de consulta: 18 mayo 2021.

Philippe, L. (2012). *Enfermedades de la piel. Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo*. Sección El Cuerpo Humano. Madrid. En: <https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%ADtulo+12.+Enfermedades+de+la+piel>. Fecha de consulta: 18 mayo 2021.

Ramos, C. (2015). *Los paradigmas de la Investigación Científica*. Quito. Editorial Unifé. (9-17). En: https://www.researchgate.net/publication/282731622_LOS_PARADIGMAS_DE_LA_INVESTIGACION_CIENTIFICA_Scientific_research_paradigms. Fecha de consulta: 20 mayo 2021.

Reiriz, J. (2005). *Tejidos, membranas, piel, derivados de la piel*. Barcelona. Enfermera virtual. En:

<https://www.infermeravirtual.com/files/media/file/95/Tejidos,%20membranas,%20piel%20y%20derivados.pdf?1358605323>. Fecha de consulta: 26 noviembre 2020.

Rizo, J. (2015). *Técnicas de Investigación documental*. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Managua. 131pp. En: <https://repositorio.unan.edu.ni/12168/1/100795.pdf>. Fecha de consulta: 9 junio 2021.

Rodríguez, L. (2018). *¿Qué hace la urea en la piel?* Farmacia Dermatológica Haut Boutique. En: <https://www.hautboutique.com/que-hace-la-urea-en-la-piel/>. Fecha de consulta: 28 mayo 2021.

Rodríguez, I., Santana, O., Recio, O., y Fuentes, M, (2006). *Beneficios del Aloe Vera*. Revista Cubana Enfermer. 5pp. Hospital Clínico Quirúrgico Docente Provincial " Amalia Simoni Argilagos" Camagüey, Cuba. En: <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v22n3/enf04306.pdf>. Fecha de consulta: 28 mayo 2021.

Salinas, P. (2010). *Metodología de la Investigación Científica*. Universidad de los Andes. Merida. 182pp. En: http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/34398/metodologia_investigacion.pdf;jsessionid=6E87F473826FEC7341BAFE14F9F57EEA?sequence=1. Fecha de consulta: 28 mayo 2021.

Sánchez, M. (2018). *Las matrices o tablas de doble entrada: una aplicación práctica en las investigaciones de diseño*. Trabajo de Titulación Universidad Autónoma Metropolitana. Posgrado de Ciencias y Artes para

el Diseño. México. 7pp. En:
<http://zaloamati.azc.uam.mx/handle/11191/6373?show=full>. Fecha de
consulta: 9 junio 2021.

Toapanta, J., Duque, M., y Mena, A. (2017). *Alfa de Cronbach para validar un cuestionario de uso de TIC en Docentes Universitarios*. Trabajo de Titulación Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Facultad de Informática y Electrónica. Chimborazo. 12pp. En:
http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/9807/1/mkt_n10_04.pdf. Fecha de consulta: 23 junio 2021.

Vásquez Lobo, A., & Vásquez Lobo, B. (2002). *Piel y embarazo*. Revista Medunab: Vol. 5 (1-12). Bucaramanga. Universidad Industrial Santander. En: <https://www.scribd.com/document/7079078/Piel-Embarazo>. Fecha de consulta: 4 junio 2020.

Villanueva, A. (2008). *Higiene facial y corporal*. Un producto para cada circunstancia. Revista Offarm. Vol. 27 (82-87). Barcelona. Elsevier. En: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-higiene-facial-corporal-un-producto-13128907>. Fecha de consulta: 10 diciembre 2020.

Yanchapaxi, S.(2015). *Caracterización de los niveles de afectación del melasma en las distintas capas de la piel en usuarios adultos del servicio de Dermatología del Hospital Francisco de Orellana mediante el uso de lámpara Wood y dermatoscopia*. Trabajo de Titulación Universidad Central del Ecuador. Facultad de Ciencias Médicas. Quito. 91 pp. En:

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/4708/1/T-UCE-0006-141.pdf>. Fecha de consulta: 11 octubre 2020.

ANEXOS

ANEXO 1 CUESTIONARIO

- **Objetivo del Instrumento:**

Identificar las lesiones estéticas más frecuentes en el periodo de gestación y cuáles son sus conocimientos acerca del cuidado de la piel durante el embarazo en las mujeres que acuden al centro de Ginecología y Obstetricia.

INSTRUCCIONES:

El siguiente cuestionario está dirigido para las mujeres en estado de gestación que asisten al centro de Obstetricia y Ginecología de la Dra. Guadalupe Chávez, esta formulado con 12 preguntas de opción múltiple en las cuales puede seleccionar una o varias opciones.

CONFIDENCIALIDAD:

Sus respuestas serán anónimas y absolutamente confidenciales. Como usted puede ver, en ningún momento se le pide su nombre. De antemano: ¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

1. ¿Qué edad tiene?

20-25 años

25-30 años

30-35 años

35-40 años

2. Número de embarazo que está cursando

Primer embarazo

Segundo embarazo

Tercer embarazo

Cuarto embarazo

3. ¿Qué tipo de piel considera que usted presenta?

Piel grasa

Piel seca

Piel mixta

Piel sensible

Piel normal

Desconoce

4. Conoce su Fototipo de piel (Color de piel)

Fototipo I (Rosada, pálida)

Fototipo II (Clara pero se quema)

Fototipo III (clara pero se broncea)

Fototipo IV (morena)

Fototipo V (oscura)

Fototipo VI (negra)

Desconoce

5. ¿Realiza alguna de estas rutinas para el cuidado de su piel?

Limpieza

Hidratación

Protección

Exfoliación

Todas las anteriores

Ninguna

6. ¿Qué productos cosméticos utiliza frecuentemente?

Protector solar

Cremas faciales y corporales

Aceites

Exfoliantes

Jabones

Todos los anteriores

Ninguno

7. ¿Cómo se protege de los rayos solares?

Protección solar

Gorra

Todas las anteriores

Ninguno

8. ¿Cómo cree que es su alimentación durante el embarazo?

Excelente

Muy buena

Buena

Regular

Deficiente

9. ¿Realiza algún tipo de ejercicio?

Ocasionalmente

Todos los días

Nunca

10. Antes del embarazo realizó alguno de estos tratamientos

Tratamientos hormonales

Métodos anticonceptivos

Ninguno

11. Marque las alteraciones estéticas que ha presentado durante el embarazo

Melasma

Estrías

Celulitis

Todas las anteriores

Ninguna

12. ¿En qué trimestre del estado de gestación visualizo cambios en su piel?

Primer trimestre (1-3 meses)

Segundo trimestre (3-6 meses)

Tercer trimestre (6-9 meses)

Todo el embarazo

13. Si se elabora una guía de cuidados integrales de la piel ¿En qué temas estaría interesada?

Alimentación

Ejercicios

Cuidados faciales

Cuidados corporales

Todas las anteriores

Muchas gracias por su participación.

ANEXO 2. FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente a su apreciación según los criterios que se detallan a continuación.

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del instrumento.				
Pertinencia de las variables con los indicadores.				
Desarrollo de la Operacionalización				
Relevancia del contenido.				
Factibilidad de aplicación.				

Apreciación cualitativa:

Observaciones: _____



JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente según su apreciación de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que se detallan a continuación:



Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														

Matriz: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telfs: 22 30 401 / 402
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa María • Telfs: 29 03 573 / 572 / 571
 www.unibe.edu.ec



Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
10														
11														
12														

Apreciación cualitativa: _____

Observaciones: _____

Validado por: _____
 Profesión: _____
 Cargo que desempeña: _____
 Firma: _____
 Fecha: _____
 CI: _____