AR

LA REVISTA DE ANA ROSA QUINTANA

¿OPERACIÓN O TRATAMIENTO?

Qué es mejor para arreglar PECHO, ARRUGAS, CELULITIS...

¿Qué comen los dietistas?

NOS COLAMOS EN SU COCINA

MAQUILLAJE DE OTOÑO

VUELVE EL COLOR

127 BOLSOS, ZAPATOS Y JOYAS

QUE TE VAN A ENAMORAR

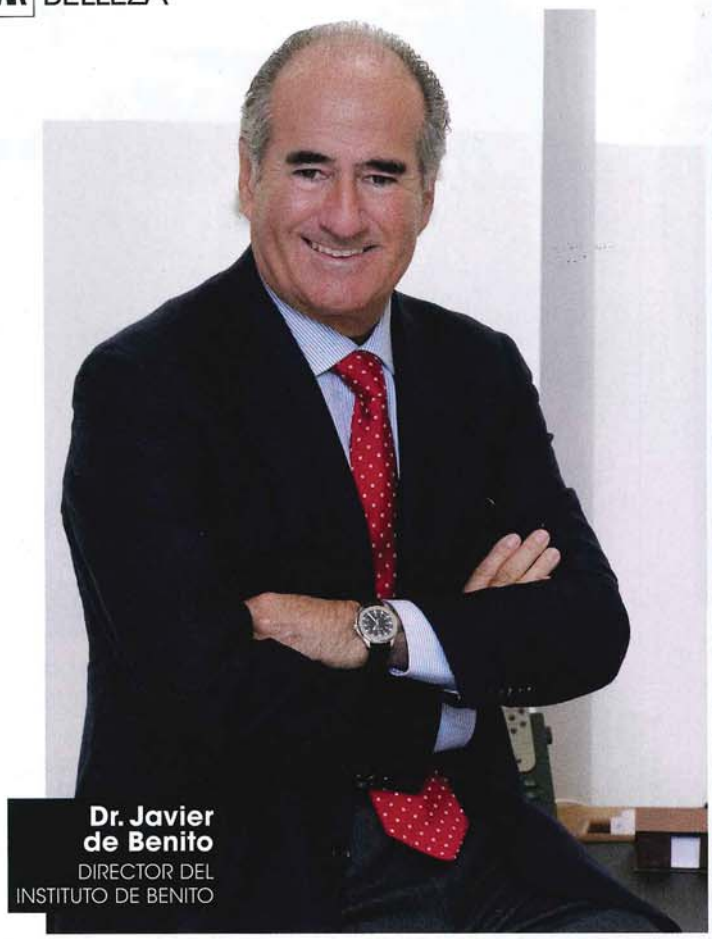
¡A POR ELLO!

TÉCNICAS DE EXPERTO PARA AUMENTAR TU FUERZA DE VOLUNTAD

PLUS

Así vamos a VIVIR MÁS Y MEJOR

Nº180 OCTUBRE 2016
2,70 € / CANARIAS 2,85 €
00180
8 413042 680666



Dr. Javier de Benito
DIRECTOR DEL INSTITUTO DE BENITO

Natalia de la Vega
DIRECTORA DE LOS CENTROS TACHA

OPERACIÓN O TRATAMIENTO

¿QUÉ ME HAGO?

¿Qué es mejor para acabar con la celulitis? ¿Y para eliminar arrugas? El cirujano Javier de Benito y la esteticista Natalia de la Vega, que ahora trabajan juntos en Tacha Beauty, nos dan las soluciones más efectivas para los problemas estéticos más comunes.

Texto: ESPERANZA JIMÉNEZ

PRIMEROS SIGNOS DE **LA EDAD**

Cirujano: "Como decía el escritor y médico británico Conan Doyle, autor de *Sherlock Holmes,* 'la juventud se nos regala hasta los 21 años. A partir de esa edad la tenemos que cuidar nosotros'. Mi traducción de esto es que no hay edades: hay estructuras óseas, hay calidades de piel diferentes y cada una tiene un momento en el que se comienza a notar la edad. Si aprecias manchas, falta de luminosidad, elasticidad y líneas de expresión tempranas, empieza a cuidarte con cremas en casa y, en principio, acude al esteticista. El médico ya vendrá después".

Esteticista: "No hay una edad concreta para comenzar a cuidarse ni para empezar a notar los primeros signos de envejecimiento. Todo depende de como estés, porque hay unos 30 años maravillosos y otras mujeres que con esos años aparentan tener 50. No hay una persona igual a otra y cada una tiene que empezar a hacerse retoques cuando lo necesite. Lo que es fundamental, ratificando lo que dice Javier, es comenzar cuanto antes a cuidarse la piel en casa y, en general, tratar de llevar una vida saludable".

CORREGIR **ARRUGAS**

Cirujano: "El cuerpo es como un coche al que le van apareciendo poco a poco arañazos, bollos, defectos de estructura... y hay que llevarlo al taller. Si has esperado mucho tiempo, lo más seguro es que necesites pasar por el chapista, que es el cirujano. Por el contrario, si vas reparando los 'arañazos', seguramente tenga que intervenir solo el pintor, es decir, el esteticista. Si te ha aparecido una arruguita, yo recomendaría un poquito de hialurónico, mesoterapia, bótox... Pero para arrugas y flacidez marcadas interviene el cirujano. Se puede comenzar por 'hilos tersores', con suturas *Silhouette*, con las que te puedes incorporar a la vida normal entre 24 y 36 horas después y quitan diez años de encima sin dejar cicatrices. En último lugar, el *lifting* tradicional recompone los tejidos musculares y tersa la piel. Deja una cicatriz invisible entre el pelo y dentro de la oreja, pero necesita dos semanas de recuperación".

Esteticista: "Para cualquier profesional de la belleza lo fundamental es prevenir, porque es un hecho comprobado que si mantienes una buena piel cuidándotela con constancia, haciéndote una perfecta limpieza cada noche y acudiendo de vez en cuando a un centro de estética para un tratamiento de choque, vas a retrasar el momento de tomar medidas extremas. Se nota mucho cuándo una persona se ha cuidado y cuándo no. También hay quien tiene una genética más agradecida que otra, pero eso no significa que nunca te llegue el bajón. Llegará antes o después. Yo soy partidaria de ir retocando con tratamientos estéticos como láseres para unificar el tono de piel, eliminar manchas; radiofrecuencias para evitar la flacidez, inyecciones de vitaminas... según vas necesitando. El *lifting* o una intervención quirúrgica son el último escalón".

LOS **LABIOS** Y SU CONTORNO

Cirujano: "En esta zona lo importante es irse haciendo poco a poco tratamientos estéticos, porque así no pierdes naturalidad. Someterse a un cambio drástico cuando ya estás muy mal se nota mucho y no suele quedar bien. Por eso, aconsejo comenzar en el centro de estética con tratamientos no invasivos, y cuando el problema se agudiza se puede continuar con tratamiento médico. Lo recomendable son microinyecciones para levantar, por ejemplo, solo las comisuras (que tienden a caer) y de esta manera devolverles la forma natural; o potenciar la zona central, el llamado 'arco de Cupido', que en la juventud está muy marcado. Y si se ha perdido mucho volumen es cuando no queda más remedio que recurrir a infiltraciones muy sutiles con algún material de relleno".

Esteticista: "Los labios son una de las partes del cuerpo que pierden tersura y un volumen evidente con la edad. Y, curiosamente, apenas los cuidamos antes de que eso suceda, no les prestamos atención. Y no hablo solo del contorno, que parece que estamos más concienciados: hablo de los propios labios. Prevenir y mantener comienza con algo tan sencillo como hidratarlos habitualmente, igual que hacemos cada día con la piel del rostro. Se puede hacer con un tratamiento específico para esa zona y, si no, se puede utilizar la crema habitual. Yo recomiendo exfoliaciones periódicas, tanto del labio como del contorno. Cuando surgen las arruguitas periféricas, conocidas como 'código de barras', en el centro las tratamos con láser".

BOLSAS EN LOS **OJOS** Y **PÁRPADOS** CAÍDOS

Cirujano: "La cirugía es la única solución para levantar un párpado caído en extremo, debido a un exceso de piel que hace que el ojo se vaya cerrando, o para terminar con las bolsas que aparecen con la edad o porque genéticamente se acumula grasa o líquido. Las blefaroplastias son operaciones muy seguras que se hacen con anestesia local o sedación. Se elimina piel y grasa en el parpado superior, y la cicatriz queda oculta en el nuevo surco. En el parpado inferior, se eliminan bolsas y a veces piel. Si solo se retiran bolsas, se realiza por dentro del párpado. También se pueden rasgar los ojos para 'almendrar' su forma".

Esteticista: "Como siempre, hay que comenzar por cuidártelos y hacerte ligeros tratamientos de belleza. Cosas tan sencillas, por ejemplo, como depilarte bien las cejas buscando una forma que te favorezca consigue visualmente un rejuvenecimiento asombroso. En concreto, la ceja, si es muy larga y termina hacia abajo, hace que el ojo parezca más pequeño y caído. Después, se puede dar un paso más, como es inyectarte un poco de toxina botulínica para levantar, que es simplemente un retoque sutil que te quita la cara de cansada que se tiene con la edad, pero sin parecer otra persona".

→

ARRUGAS EN EL **CUELLO** Y **PAPADA**

Cirujano: "Cuando en edades aún tempranas empiezan a aparecer las primeras arrugas y pliegues, la solución es una cirugía del músculo platisma, que estira los músculos adyacentes y hace desaparecer estos pliegues. Y si queda piel sobrante además hay que realizar un *lifting* de cuello. Además, para corregir la papada existe la liposucción con vibroliposuctor, que extrae esa grasa localizada. Es una técnica segura, en la que los tejidos sufren poco traumatismo y se reducen también la inflamación y el dolor tras la cirugía".

Esteticista: "Lo importante aquí es la prevención, porque delata la edad, y hay personas que se cuidan el rostro y descuidan el cuello, y se nota mucho. Yo recomiendo comenzar con cremas en torno a los 25 años, y según pasa el tiempo seguir con masajes y tratamientos de radiofrecuencia. También es importante realizar una buena gimnasia facial, porque cuando ya hay mucho descolgamiento no queda más solución que la cirugía. Será una de las cirugías que yo me realizaré dentro de un tiempo con Javier".

PIERNAS CON **CELULITIS**

Cirujano: "La celulitis en sí no tiene un tratamiento quirúrgico específico para eliminarla. Por el contrario, sí que existen muchos tratamientos estéticos para combatirla y liberarla del metabolismo dependiendo del grado en que esté instalada. Por desgracia, afecta a un buen número de mujeres y es un problema que necesita cuidados continuos y requiere introducir hábitos saludables y de alimentación en la vida diaria".

Esteticista: "Se soluciona o, al menos, atenúa en gran medida con tratamientos estéticos, cambiando hábitos alimenticios y con constancia. En mis 22 años de experiencia, hemos cosechado muchos éxitos en este terreno. Lo que se ha demostrado más efectivo es el *Remodelage* (una técnica de masaje manual) y nuestro pack *Détox* (alimentación, aparatología...). También el *Remodelage* combinado con el masaje subacuático (un chorro de agua a presión para movilizar la grasa)".

ACUMULACIÓN DE GRASA EN **EL ABDOMEN**

Cirujano: "Hay veces que esta parte ya se ha descuidado, bien sea por la edad, embarazos, acumulación de grasa o, simplemente, porque el cuerpo de la mujer cambia con la edad. Cuando los tratamientos y dietas ya no son efectivos, se recurre a una microlipo, que es una intervención miniinvasiva que hará desaparecer esa grasa ya instalada en el cuerpo. Si existe una distensión de la musculatura abdominal y flacidez en la piel de esa zona, hay que hacer una abdominoplastia, que consiste en cerrar los músculos abdominales, se elimina la grasa y la piel sobrante y se consigue un vientre terso y plano".

Esteticista: "Para quien no quiera entrar en un quirófano, existen también soluciones estéticas menos invasivas. Aunque cada caso es personalizado y debemos realizar un buen diagnóstico para garantizar el éxito de los tratamientos, hay diferente aparatología que, combinada con deporte y una buena alimentación, reduce en gran medida los acúmulos de grasa de esta zona. Funciona muy bien el láser lipolítico, que no es doloroso y en una sesión de 25 minutos se aprecia ya una reducción de volumen, y también las ondas de choque, que rompen los adipocitos para que luego la grasa sea eliminada por la orina".

DESCOLGAMIENTO Y FLACIDEZ DE **LOS BRAZOS**

Cirujano: "Con los años, especialmente en las personas que tienen la piel muy elástica, la cara interna del brazo tiende a descolgarse y a mostrar flacidez. Cuando esta es excesiva solo se corrige mediante cirugía. El procedimiento es eliminar el exceso de piel y de grasa, remodelando el brazo por completo y dándole un aspecto mas torneado. Sin embargo, ha de realizarse una incisión desde la axila hasta casi el codo que deja una cicatriz en forma de una fina línea muy poco visible".

Esteticista: "Está comprobado que un programa de ejercicios de tonificación que trabaje especialmente esta zona mejora el problema. Y a mí me gusta especialmente un tratamiento que se llama *Thermage,* que utiliza radiofrecuencia para tersar, combinado con la carboxiterapia, que es un método no invasivo que consiste en la aplicación de dióxido de carbono por vía subcutánea mediante pequeñas infiltraciones en la zona deseada".

¿**LIPOSUCCIÓN** SÍ O NO?

Cirujano: "Estoy a favor cuando hay depósitos de grasa que se resisten a las dietas y tras haberse hecho tratamientos con aparatología porque se acumula grasa puntual por motivos genéticos o persiste una cartuchera. Antes de eso, es importante ver si la calidad de la piel es óptima para una lipo, porque no todas lo son, y esa es una de las principales causas de los malos resultados. Consiste en hacer una pequeña incisión de 3 mm por la que se introduce una cánula fina a través de la que se aspira la grasa. Se realiza en hospital de día o con noche de ingreso, dependiendo del volumen que se desee retirar. Hay que llevar fajas compresivas durante cuatro semanas y complementar con sesiones de drenaje linfático".

Esteticista: "Yo estoy a favor si se necesita, e incido en el 'si se necesita', porque lo recomendable es probar antes cuál es el tratamiento que necesita una persona. Hay gente que viene con un sobrepeso tremendo y pide una liposucción, cuando lo que necesita es una buena dieta. Lo fundamental para poder ayudar es tener la mayor información posible de la persona que tienes enfrente. Hay que saber si se pone crema o no, si come bien o no. Pero si lleva una vida sana, pierde kilos, pero sigue teniendo tripa o cartucheras... hay que dejar paso al médico".

FALTA DE VOLUMEN Y **PECHO CAÍDO**

Cirujano: "Cuando el pecho ya presenta atrofia y se ha provocado un descenso importante de los tejidos, la única solución para elevarlo es quirúrgica, para recolocar y remodelar el tejido mamario. En ocasiones, cuando además se ha perdido volumen, se practica a la vez un aumento colocando prótesis. Las mamoplastias pueden ser de aumento, de reducción, de elevación o para corregir asimetrías. Todas ellas requieren anestesia general, ingreso hospitalario de 12 a 24 horas y un periodo de recuperación variable dependiendo de la cirugía. Lo importante es hablar con la paciente, decidir qué prótesis se van a colocar y qué cicatrices quedarán".

Esteticista: "Sin duda, para el pecho la mejor opción es la cirugía. Para mí es la intervención estética más agradecida. Pero antes de llegar a la cirugía hay que cuidárselo mucho con cremas, deporte específico y tratamientos, aunque eso no asegura que no se vaya a producir una pérdida de volumen debida, por ejemplo, a los embarazos o la lactancia. A mí, personalmente, me encanta para tratar esta zona en el centro de belleza el tratamiento con *Indiba,* que es un aparato de radiofrecuencia que produce un efecto tersor. Y no debemos olvidarnos del escote: es importantísimo cuidarlo, porque es el tejido de soporte del pecho".

FOTOS: IPROMISE/D.R.