

**ESTÉTICA**

# Cutis, siempre de 20

Si el colágeno se vendiera en píldoras en las góndolas de los supermercados seguramente tendría más salida que cualquier otro producto de la canasta familiar.

Esta proteína es precisamente la encargada de mantener todo en su lugar, mejor dicho, es enemiga de la Ley de la Gravedad.

El colágeno es una proteína contenida en la piel, que se localiza entre la epidermis y los músculos, y juega un papel importante a la hora de mantener la tersura de la piel y la firmeza de los músculos.

Hay que decir que desde el 'tercer piso' la piel tiende a sentirse seca, pierde flexibilidad y elasticidad. Es una piel más delicada que empieza a disminuir la producción de colágeno y elastina, por lo que aparecen las arruguitas o patas de gallina de los ojos.

Pero, además de la edad, hay factores como los hormonales o las cirugías como ligaduras de trompas, el envejecimiento prematuro y la mala alimentación, que aceleran la pérdida de colágeno, traducido en la aparición de estrías y profundización de arrugas.

Ahí es cuando es necesario un manejo más especializado con hidratantes para reafirmar, colágeno, Q10 y vitamina E. Afortunadamente, el mercado estético abastece a las mujeres desde los 20 años para prevenir las arrugas, hidratando su cutis; a las de 30, para fortalecerlo; a las de 40, para reestructurarlo y a las demás de 50, para renovarlo.

Si bien estas ayudas caseras están al alcance de todos, la oferta en estética avanza a pasos agigantados y cuenta con ayudas tecnológicas que soportan dichas necesidades, con procedimientos que integran la tecnología y son mínimamente invasivos.



A partir de los 20 años se debe iniciar el cuidado preventivo de las líneas de expresión, pero hay tratamientos para todas las edades.



Entre más rápido se empiece a cuidar la piel, mucho mejor.

## Láser de Co2, una mano amiga

El láser de CO2 es utilizado para remover áreas lesionadas o líneas de expresión de la piel capa por capa. Este peeling con láser se aplica generalmente para mejorar la apariencia de las arrugas finas ubicadas alrededor de los

labios y los ojos. Sin embargo, es útil también en el tratamiento de cicatrices y áreas de piel que presenten pigmentación irregular. Una de las ventajas más importantes es la reducción del tiempo de recuperación.

## Ahora es posible alisar arrugas



Al calendario no le dé ventaja.

Gentlewaves Elite es un novedoso instrumento importado por el Instituto Niehans Zellenz, seguro, clínicamente aprobado, el cual reduce arrugas. Además de lograr una apariencia más tersa y suave de la piel, los cambios positivos continúan después de haber terminado el tratamiento. También: aumenta la producción de colágeno; hace que su piel luzca fortalecida, gruesa, estirada y radiante; reduce arrugas periorbitales; mejora la calidad de la textura, tonalidad y pigmentación de la piel, reduce tamaño de los poros y otros signos de envejecimiento.

## Todo por el bendito colágeno

La radiofrecuencia es otra opción para evitar el envejecimiento de la piel: aplica ondas electromagnéticas a las capas más profundas de la dermis, sin dañar las capas superficiales, reestructurando así las fibras de colágeno. Es ideal para quienes le temen o no necesitan una cirugía plástica o como complemento de ella. Las sesiones duran pocos minutos y permiten remover arrugas, aumentar la resistencia y la humedad de sus tejidos sin enrojecimiento.



Alimentación sana: piel tersa.

Dice el doctor Mauricio Linares G, cirujano plástico, miembro de la Sociedad de Cirugía Plástica y Mastología que es un procedimiento ambulatorio, eficiente en la eliminación de la flacidez de cara y cuerpo aún de zonas para las que antes solo se podían ofrecer cirugías como el contorno de ojos o la muy frecuente elasticidad de la zona de los brazos, la parte interna de muslos que solo se mejoraba retirando la piel y dejando cicatriz y también para la flacidez pequeña en el abdomen que no requiere cirugía.

## ¿Qué hacer con la temida piel de naranja?



La nutrición y el ejercicio son clave para combatir la celulitis.

Seguramente usted sabe qué es la celulitis, pero es necesario aclarar que ésta es generada por diversos factores: sedentarismo, ropa muy apretada, el consumo excesivo de café y de dulce, y una dieta desordenada.

Además, que la hay de diferentes tipos: edematosa (caracterizada por piel de naranja y retención de líquidos); flácida (se da por alteración de las fibras de colágeno); y dura (en la que predominan los micronódulos). Para combatirla, Luz Ma-

rina Díaz, especialista en Medicina Estética, recomienda hacer ejercicio mínimo tres veces por semana; tener una dieta balanceada de carbohidratos, harinas, proteínas y minerales; evitar la comida chatarra; no tomar bebidas oscuras y hasta controlar el stress.

Ya en cuanto a tratamientos, los expertos coinciden en que los más utilizados para controlarla o combatirla son la mesoterapia, la carboxiterapia y la vacuoterapia. Paola Robayo, gerente

del spa Zona Light en casa, explica los tres procedimientos:

**Mesoterapia:** inyecta sustancias reafirmantes y reductoras, para devolver la tonificación perdida en la zona a tratar.

**Carboxiterapia:** aplica de manera localizada dióxido de carbono (CO2) para oxigenar, recuperar la elasticidad de la piel y regenerar los tejidos.

**Vacuoterapia:** masajea y succiona la región para mejorar la circulación y reducir los nódulos que ocasionan la celulitis.

## Tips caseros

Consejos sencillos para combatir la celulitis a bajo costo y sin salir de casa.

1. A la hora del baño olvídense del agua caliente. Una ducha de agua fría todas las mañanas ayudará a tonificar la piel.
2. Use guantes de crin o estropajo para esparcir el jabón. Ellos fortalecen y suavizan la piel.
3. Las bebidas hechas a base de plantas como alcachofa, cardillo, olivo, tomillo, lavanda y ginkgo, ayudan a eliminar toxinas, pero se recomienda no tomar más de medio litro de estos líquidos, al día.