

Respirar hondo

El proceso de inspirar y espirar es automático. «Hacerlo a voluntad, controlando cada bocanada de aire que entra y sale del organismo, es una de las estrategias más sencillas para paliar la ansiedad», explican desde los Talleres de Relajación de Sanitas (30 €. sanitas.es). Un peligroso detalle: al inhalar atropelladamente (habitual en los casos de estrés) no se aprovecha toda la capacidad pulmonar y el cuerpo recibe menos oxígeno. De ahí que aumente el cansancio.

Enderezarse ante la adversidad

Un sujeto sometido a mucha presión tiende a cargarse de hombros y caminar encorvado, respuesta natural del cuerpo para defenderse de los ataques. «Esta postura anormal modifica la mordida y puede ocasionar dolor de espalda crónico. Se trata con el método Odoncore, a base de láser frío, estimulación eléctrica y ejercicios para corregir la postura», explica el quiropráctico Joseba Agote (1.500 €, Centro Quiropráctico Agote. quiropracticaagote.com). Fortalecer los abdominales también ayuda.

Por una buena digestión

«La depresión produce atracones, porque se pierde el autocontrol», apunta Fernando Fernández-Aranda, responsable de la Unidad de Trastornos de la Alimentación del Hospital de Bellvitge. De ahí que se sumen kilos en poco tiempo. «Otra consecuencia es el estreñimiento; se ingiere comida rápida y poca fruta», explica Jesús Román, dietista. Los masajes abdominales en círculos con aceites esenciales de lavanda y romero alivian (en Clínica Dray, 50 €. doctorsimondray.com).

Sin piel de naranja

Pasar muchas horas sentados entorpece el drenaje en las células y causa retención en glúteos y muslos. Así surge la celulitis. «Si es reciente, se trata con inyectables de Alidya. Este protocolo elimina el hierro, el causante de la inflamación crónica y del cambio del ph en los tejidos. Incorpora bicarbonato para alcalinizar y aminoácidos esenciales (desde 60 €). Los pequeños hoyuelos se reducen con hilos PPO (200 €)», explica Paula Rosso, de Royal Medical Estética (royalmedical.es).



07. Los nuevos inyectables

Adiós al efecto parálisis. Las sustancias como el bótox se reinventan. Además, la aguja ya no es la estrella, sino el médico que mezcla los inyectables y crea combinaciones milagrosas a la hora de eliminar arrugas o mitigar la flacidez.

★ **Hay uno para cada paciente.** «No todos los bótox son iguales, hay distintos fabricantes y cada marca ofrece sustancias diferentes», explican desde la nueva Unidad de Toxina Botulínica de la Clínica Planas. Para ver cuál se adapta mejor, se realiza el T. B. Test. «Es un análisis de la dermis del paciente para determinar qué tipo de toxina requiere según su edad, la zona a tratar, la resistencia del músculo... Se realiza con el IOMA, un escáner facial de última generación. Es gratuito», explica Maged Haj-Younes, su director. «La mala fama del bótox se debe a que su abuso paraliza las expresiones. Ahora se lleva el Naturbotox, se trata de inyectar la toxina botulínica en pequeñas dosis. Así se previene la aparición de arrugas (495 €)», añade Haj-Younes. Esta temporada, su departamento lanza otra novedad: el V-U, un tratamiento que combina láser para eliminar manchas, toxina botulínica para difuminar arrugas e hidroxipatita cálcica para corregir volúmenes irregulares (1.160 €. clinicaplanas.com).

★ **La terapia del reloj.** Con la edad se pierde densidad facial y, por mucho que se duerma, el rostro siempre aparece cansado. «Con la *técnica horaria* se dibuja un reloj imaginario alrededor del ojo para ver qué se necesita en cada punto. Por ejemplo, se puede crear volumen con ácido hialurónico o evitar la gesticulación e impedir arrugas con bótox», detalla Moisés Amselem. Otro protocolo en boga es el *palo de hockey*. Este tratamiento sube el pómulos, elimina las ojeras y corrige las arrugas de los arcos nasogenianos. Es capaz de engrosar la piel con ácido hialurónico (desde 300 €. doctormoisksamselem.com).

08. Un uso muy polémico

La última moda en Reino Unido es el *breastox*. «Se trata de inyectar bótox para bloquear la capacidad de contracción de la parte baja del músculo pectoral. Con ello se busca que la parte superior adquiera más fuerza por compensación y tire de la mama hacia arriba», revela Josefina Royo, subdirectora de Instituto Médico Láser (iml.es). En otras palabras: un pecho respingón y aparentemente más grande.

★ **Mejor no.** En España los médicos estéticos se echan las manos a la cabeza y rechazan esta terapia de pleno. «No tiene ningún sentido relajar un músculo para que algo suba», opina Rubén García Guilarte (drguilarte.com). «Al paralizarlo, la mama caería aún más. Sin contar con que la inyección a ciegas es peligrosa y un riesgo para la paciente»,

observa Isabel de Benito, de la Clínica Porcuna & De Benito (porcunadebenito.com). «Para relajar un músculo tan desarrollado como el pectoral son necesarias dosis elevadas. El tratamiento es muy costoso, alrededor de uno 1.000 euros. Y no es definitivo, porque la sustancia se absorbe; el efecto desaparece a los tres o cuatro meses. Además, el organismo puede generar anticuerpos para defenderse. Es peligroso», alerta José Vicente Lajo Plaza (royalmedical.es).

Solo funciona en mamas ligeramente caídas y de poco peso (talla 85-90). El debate lo acalla la legislación: «En España la toxina botulínica A solo está aprobada para el tratamiento del entrecejo y las patas de gallo», informan desde Allergan (allergan.es), fabricante de bótox cosmético. ¿Punto final? En absoluto. En algunos países el bótox ya sirve para reducir unos gemelos hiperdesarrollados, por ejemplo, en mujeres que han sido deportistas.

EL RITUAL 'PALO DE HOCKEY' SUBE EL PÓMULO, ELIMINA LAS OJERAS Y CORRIGE LAS ARRUGAS DE LOS ARCOS NASOGENIANOS

09. 'Spas' capilares

Más allá de cortar y teñir, el pelo requiere mimos. Ya hay centros que ofrecen *spas* capilares. «La experiencia, a media luz, con música suave, es sumamente relajante. Todo un ritual antiestrés», dice Di Paolo (claudiadipaoloshop.com).

★ **Plantas para engordar la fibra.** Siguiendo las directrices

del *spa* parisino de Leonor Greyl (leonor-greyl.com), el tratamiento Aux Fleurs nutre y relaja el cuero cabelludo. «Se aplica una crema con fucus, quinoa y salvia y se masajea para estimular la microcirculación», explica Eva Ruiz, directora técnica de Maison Eduardo Sánchez (80 €). «Las fibras castigadas pierden densidad. El volumen se recupera con intra-cylane, una sustancia que engrosa cada hebra instantáneamente (en Serioxyl de L'Oréal Professionnel, desde 45 €)», apunta la peluquera Yolanda Aberasturi (50 €. yolandaaberasturi.com). El ritual estrella de Di Paolo se basa en cremas ricas en ácido hialurónico. «El pelo queda brillante, flexible e hidratado; un efecto que dura hasta cinco semanas», informa Di Paolo.



Dual Styler Sleek & Swing de L'Oréal Professionnel (17,75 €)

Smooth Infusion Naturally Straight de Aveda (28 €)

Acondicionado Smooth de Matrix Biolage (11,85 €)