

## Sin cirugía

Hay que ser realistas: nada iguala los resultados del quirófano. Pero pese a sus limitaciones, los tratamientos médico-estéticos y la cosmética ayudan a mantener el busto en un estado razonablemente lozano.

### SIN BISTURÍ

En algunos casos puede que el deterioro no sea exagerado pero queramos más firmeza. "Los hilos PDA voluminizan y elevan ligeramente el busto. Es como coser con un hilo especial que, a la vez de crear una malla tensora, favorece la formación de colágeno. Se recomienda para un pecho de talla no superior a la 90B. Si es mayor los hilos son insuficientes", apunta la doctora Elvira Ródenas de Slow Life House (desde 1.000€). Los hilos PDA duran hasta 18 meses. Algo similar se obtiene con los tratamientos Indiba Deep Beauty de Carmen Navarro (82€) y la radiofrecuencia de Gema Cabañero (90€).

### ESCOTE EN EL PUNTO DE MIRA

El doctor José Vicente Lajo Plaza sugiere el Tratamiento Trifásico, una puesta a punto cada dos años para homogeneizar el tono, atenuar arrugas y dar turgencia. "Primero, fotoregeneración para impulsar la renovación celular. Lo potenciamos con factores de crecimiento plaquetario. Finalmente, ponemos hilos PDO para robustecer el tejido" (a partir de 500€). La doctora Purificación Espallargas añade "infiltraciones de vitaminas con aminoácidos, colágeno o ácido hialurónico" (desde 400€).

**EFFECTO BORRADOR.** Contra manchas o venitas en Clínica Londres recomiendan el láser Q-Switched, IPL, peelings superficiales o las mascarillas despigmentantes (precio según diagnóstico).

**REPARACIÓN: 1.** Boob Tube +, de Mio. Tonifica y borra arrugas, sin parabenos. 40€ **2.** Sculpturing Oil, de Mádara. Aceite corporal antiestrías con aceite de jojoba. 27,80€ **3.** Replenish & Lift Bust, de Germaine de Capuccini. Acción voluminizadora no hormonal. 39,75€ **4.** Aceite Seco Reafirmante, de Nivea. Con vitamina Q10, nutre y previene las estrías. 7,99€

**FIRMEZA: 5.** Magic Touch Body Cream, de Rituals. Hidrata y reafirma con ingredientes naturales. 17,50€

**6.** Sérum Reafirmante Busto, de Elancyl. Efecto tensor sin sensación pegajosa. 31€

**7.** Renaissance Mask, de Oskia. Peeling suave con ácidos frutales y enzimas. 60€

**8.** Bust Fix, de Nip+Fab. Alisa y reafirma. 15,95€ **9.** Gel Buste Super Lift, de Clarins. Acción tensora inmediata. 57,25€

**HIDRATACIÓN: 10.** Replenish Body Oil, de Apoem. Con los aceites de arroz, aguacate, coco y chía. 45€ **11.** Throat and Bust Lifting Effect, de Sensai. Previene la flacidez de cuello, escote y busto. 119€

**LACTANCIA: 12.** Cicalfate Crema, de Avène. Repara y regenera la piel rápidamente. 10,80€



### SALVAR EL CANALILLO

¿Por qué se arruga tanto el canalillo? Entonemos el *mea culpa*: si ya nos cuesta aplicar crema en el escote, raro es que nos esmeremos en ese pequeño recoveco. Pero la piel aquí es igual de fina que en toda la región y sufre bastante más: al dormir nuestras ocho horas de lado, el peso de un seno cae sobre el de abajo formando la aparición de las denominadas "arrugas del sueño en el escote". Se libran de ellas quienes duermen boca arriba o boca abajo.

**SUJETADOR PARA DORMIR.** Con una almohadilla ergonómica central para rellenar el canal interpectoral. Así cada seno se queda en su sitio mientras dormimos. Se recomienda a partir de los 25-30 años (Pillow Bra, desde 69€).

### MÁS VALE PREVENIR

Recuperar un escote maltrecho lleva tiempo y dinero. "Pero con unos cuidados mínimos a diario podemos prolongar su juventud", explica Leticia Carrera, directora de tratamientos estéticos de los centros Felicidad Carrera. "Hidratar a diario con cremas faciales o específicas para el escote. Si tomamos el sol, añadir un sérum antioxidante y no olvidar aplicar siempre una protección solar alta. Aunque la ducha suele bastar para mantenerlo limpio, conviene dedicarle tiempo una vez por semana y realizar un peeling enzimático muy suave".

**CÓMO APLICAR LA CREMA.** Nada de frotar. "Las cremas en el escote las aplicaremos siempre con pases alisantes y en sentido descendente".

### MÁS FIRMEZA

¿Miedo a ponerte en bañador por la flacidez de tu escote? "Se soluciona con Ultherapy: disparos de ultrasonidos focalizados y controlados mediante ecógrafo que introducen calor a niveles muy profundos bajo la piel. Esto contrae esas estructuras e induce a la formación de nuevo tejido. La mejoría se nota desde el primer momento, aunque los resultados también son progresivos a medida que actúa el nuevo colágeno. Puede combinarse con IPL para alisar también la superficie de la piel", recalca la doctora Mira