

ENERO 2019

marie claire

www.marie-claire.es

**SECRETOS
DE ESTILISTA**
**La ropa
que más favorece
a tu cuerpo**

**GEMMA NIERGA
ENTREVISTA A
MANUEL VALLS**
*"han herido el
corazón de los
barceloneses"*

**HORA DE
ESQUIAR**
**LAS PISTAS,
EL EQUIPO Y
TODA LA
DIVERSION**

**LA NUEVA
GUARDIA**
**LAS 50
MUJERES
QUE ESTÁN
CONSTRUYENDO
NUESTRA
SOCIEDAD**

Todo es NUEVO

**MODA QUE LUCIR
JOYAS PARA SOÑAR
LO ÚLTIMO EN BELLEZA
Y LAS 'INFLUENCERS' DEL FUTURO**

BELLEZA Estética

ESTO SÍ FUNCIONA

APARCA TUS DUDAS. TE DESVELAMOS CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS DE MEDICINA ESTÉTICA CON LOS QUE, DE VERDAD, VAS A OBTENER RESULTADOS. por **Marta Monleón**

En ocasiones, el bombardeo constante de información produce el efecto contrario al que pretende. Por eso hemos querido hablar con cuatro de las mejores profesionales del sector de la medicina estética, para que nos aclaren **cuáles son, realmente, las técnicas más efectivas con las que trabajan a diario**. La doctora Paula Rosso, especialista en medicina estética y preventiva

del Centro Médico Lajo-Plaza (*centromedicolajoplaza.com*); las doctoras especialistas en medicina estética, Mar Mira y Sofía Cueto, de la Clínica Mira + Cueto (*clinicamiracueto.com*); y la doctora Pilar de Benito, especialista en medicina estética y cosmética, del centro Slow Life House (*slowlifehouse.com*) han contestado a todas nuestras preguntas. Hasta las más incómodas.

HILOS TENSORES

● **En qué consiste.** "Es uno de los mejores tratamientos tensores de los que disponemos en la actualidad", afirma contundente la doctora Paula Rosso. Desde los que se aplican como una malla para estimular la propia producción de colágeno, hasta los que tienen capacidad de tracción gracias a sus espículas o conos. Estos hilos han demostrado ser una excelente herramienta en el tensado del tercio inferior del rostro y de zonas corporales que han perdido producción de colágeno debido al paso de los años. Su duración y precio depende del tipo y número de hilos empleados. El efecto puede durar de nueve meses a dos años.

● **A tener en cuenta.** La doctora Pilar de Benito recomienda no utilizarlos en caso de una flacidez marcada, o en casos de piel muy gruesa o muy fina, pues los resultados no son los esperados. Los hilos son reabsorbibles, de modo que no hace falta retirarlos una vez finalizado su efecto.

**EL 30,5%
DE LA
POBLACIÓN
SE HA
REALIZADO
ALGÚN
RETOQUE
ESTÉTICO**

SEGÚN UN ESTUDIO REALIZADO EN 2017 POR LA SEME (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA ESTÉTICA).

PLASMA RICO EN PLAQUETAS

● **En qué consiste.** Se trata de un tratamiento que contrarresta los signos de envejecimiento en cara, cuello, escote y manos, y en los que proporciona una mejora de su textura, tono y brillo. Apto para cualquier tipo de piel, sus resultados son más espectaculares en aquellas que acusan mayor envejecimiento, con manchas causadas por el sol, pequeñas cicatrices, marcas de acné... El protocolo consiste en obte-

ner una muestra de sangre del paciente y, tras prepararla, reinyectarla en la piel. Es una técnica segura, sencilla de aplicar y con unos resultados altamente beneficiosos, ya que los factores de crecimiento presentes en la sangre del paciente incrementan y estimulan la regeneración de los tejidos y aumentan su firmeza y luminosidad, difuminando las arrugas y mejorando las discromías causadas por el fotoenvejecimiento.

Sus resultados pueden ya apreciarse notablemente pasados los tres meses.

● **A tener en cuenta.** "Por su alto poder de regeneración, también se aplica en el cuero cabelludo de pacientes con alopecia o como tratamiento postrasplante capilar", detalla la doctora Rosso. "Se recomienda aplicar crema anestésica previa al tratamiento, que se puede combinar con vitaminas faciales".

TOXINA BOTULÍNICA

● **En qué consiste.** Se trata de una herramienta irreemplazable para tratar las arrugas producidas por la mímica o a causa de la musculatura facial. Se aplica fundamentalmente en el tercio superior del rostro (patas de gallo, entrecejo o frente) para suavizar y controlar la expresión de los músculos de esta zona, que luego producen las arrugas o líneas de expresión. La duración de la toxina está entre los 4 y los 6 meses. "Si se mantiene una constancia con este tratamiento en el tiempo, retardamos la aparición de las pequeñas arrugas, por lo que se convierte en una gran herramienta en la prevención del envejecimiento", asegura Rosso.

● **A tener en cuenta.** "No lo uso si la paciente presenta una flacidez muy marcada en la frente y entrecejo, o cuando existe un excedente importante de piel en los párpados, ya que en estos casos los resultados son pobres", argumenta la doctora De Benito.

BELLEZA

Estética

CARBOXITERAPIA

● **En qué consiste.** Radica en un novedoso tratamiento para eliminar y tratar la ojera, refrescar la mirada y acabar con el aspecto de cansancio provocado por el hundimiento y el efecto sombreado del surco. Es decir, se puede acabar con la pigmentación y mejorar la calidad de la piel. El protocolo consiste en infiltrar dióxido de carbono en el tejido subcutáneo de la zona a tratar. Este se distribuye por los tejidos adyacentes, desempeñando una potente actividad vasodilatadora a nivel microcirculatorio, y consiguiendo aumentar el flujo sanguíneo en el tejido dérmico y adiposo. El efecto es el de una hinchazón inmediata y un leve enrojecimiento, que des-

aparece a los pocos minutos. "Los resultados que estamos obteniendo con este nuevo tratamiento contra las ojeras son bastante positivos. Los pacientes están contentos y en pocas sesiones podemos obtener un resultado duradero", aseguran las doctoras Mira y Cueto.

● **A tener en cuenta.** Las microinyecciones de dióxido de carbono también se utilizan en el tratamiento de la celulitis, las estrías y la flacidez corporal. El número de sesiones necesarias varía, según la zona a tratar, pero como mínimo los expertos aconsejan entre 8 y 10, con una periodicidad semanal. El tiempo por sesión suele ser de 30 a 60 minutos aproximadamente.

LUZ PULSADA

● **En qué consiste.** La técnica de luz pulsada intensa elimina las irregularidades de pigmentación de la piel, a menudo causadas por la edad o por la exposición solar. También termina con las marcas de acné, la piel enrojecida, las manchas provocadas por vasos capilares rotos y reduce el tamaño de los poros abiertos. Para eliminar las manchas se aplica un gel sobre la zona que se quiere tratar y a continuación se administran pulsos suaves de luz intensa blanca. La luz penetra en los tejidos, donde el pigmento de las manchas y la sangre de los vasos transforman en calor esta energía que se emite. De esta forma, las células encargadas de producir el pigmento se eliminan y se reduce el tamaño de los vasos. La reparación cutánea consigue además mejorar la luminosidad y el tono de la piel.

● **A tener en cuenta.** Lo ideal es realizar tres sesiones, dejando un mes de distancia entre ellas, en la temporada de otoño o invierno, para evitar la exposición solar. "Tras la sesión podemos notar que las manchas en nuestra piel se oscurecen durante cuatro o cinco días, para luego difuminarse o desaparecer del todo. Estos primeros días la piel debe permanecer muy hidratada", aconseja la doctora Rosso.

EL 87%
DE LOS
ESPAÑOLES
NO SABE
EN QUE
CONSISTEN
LOS
RELLENOS
DÉRMICOS.
SEGÚN ESTUDIO REALIZADO EN 2017
POR LA SEME

BELKYRA®

● **En qué consiste.** Es el primer fármaco inyectable específico para tratar de manera definitiva la grasa de la región cervicomentoniana y reducir papada. Se trata de una formulación de ácido desoxicólico (ADC), un agente que actúa como un 'detergente', que emulsiona las grasas localizadas en la papada, con un efecto similar al que producen las sales biliares en la digestión de las grasas. Es decir, actúa como una liposucción química pero sin pasar por quirófano. Este protocolo está indicado en casos de pérdida de definición de la línea mandibular o del contorno facial, en aquellos rostros que presentan arrugas o pliegues en la parte inferior de la cara o la parte superior del cuello, en los que hay un afinamiento o pérdida de calidad cutánea de la zona y en rostros con mentón corto y ligera papada. Su uso está especialmente indicado en casos de papada grasa, de moderada a media, porque en las papadas muy pronunciadas y constitucionalmente voluminosas solo la cirugía puede corregir el descolgamiento.

● **A tener en cuenta.** En Mira + Cueto trabajan ahora en sinergia con el microbótox y el ácido hialurónico, al comprobar que estos potencian el efecto de Belkyra®, y logran que los resultados de una sola sesión del fármaco se multipliquen por cuatro. Los efectos del protocolo conjunto se evidencian completamente al mes y duran más de seis.

INFILTRACIONES DE ÁCIDO HIALURÓNICO

● **En qué consiste.** "Es uno de los tratamientos más usados en medicina estética para mejorar la pérdida de volumen de los tejidos blandos y proporcionar luminosidad a la piel", explica la doctora De Benito. El ácido hialurónico es una molécula que se encuentra de forma natural en el organismo. Su textura viscosa y su gran capacidad para retener agua le confiere un efecto voluminizador e hidratante (esto último es también el objetivo de las cremas

que contienen este polisacárido). De modo que, en función del tipo de ácido hialurónico empleado (de mayor o menor densidad, reticulado o no reticulado), su efecto será el de voluminizar, o simplemente el de hidratar, corrigiendo arrugas finas sin aumentar volumen. "Se trata de un producto biocompatible que no requiere un test de alergia, que se integra de manera natural en los tejidos y cuyos efectos estéticos son reversibles", añade la doctora. Puede traba-

jarse además en todo el rostro, aunque en la zona de las ojeras, por ejemplo, habría que emplear un ácido hialurónico con poca captación de agua.

● **A tener en cuenta.** Los resultados del ácido hialurónico son inmediatos, y sus efectos pueden durar entre los 18 meses y los dos años. Y algo fundamental: "Se debe buscar siempre la armonía en el rostro, y evitar efectos excesivos y falta de naturalidad en las proporciones", asevera De Benito.