

14 MARZO 2020 *Sábado*

ABC.es

Un grupo de personas escuchan el mensaje del presidente en un bar de Orense

# ABC

## ESTADO DE CONFUSIÓN

Sánchez anuncia el estado de alarma sin declararlo y crea aún más ansiedad entre la población al posponer a hoy la comunicación de las medidas concretas

Torra también se adelanta a Sánchez y le pide ayuda para cerrar toda Cataluña

[Astrolabio, Enfoque y Primer Plano]



Foto: Brails / EFE

**EDITORIAL**

### ESPAÑA NO MERECE MÁS DECEPCIONES

*«Quizá Sánchez y su Gobierno se han topado con algo que no tenían en su agenda: el Estado. Ahora le toca defenderlo e imponer una planificación centralizada»*

 **Círculo Rojo**  
EDITORIAL

**¿Quieres publicar tu libro?**

8000 escritores han confiado en nosotros  
Más de una década de experiencia en autoedición

[www.editorialcirculo rojo.com](http://www.editorialcirculo rojo.com) | **91 082 00 48**  
[info@editorialcirculo rojo.com](mailto:info@editorialcirculo rojo.com)

## La *Duquesa de Sussex*, un año después de dar a luz

No se ha sometido a operación alguna para recuperar la figura tras estrenar maternidad

TERESA DE LA CIERVA  
MADRID

Si Victoria Beckham, Nicole Kidman, Jessica Alba o Shakira aparecieron en los medios totalmente recuperadas físicamente a las pocas semanas de dar a luz, a Megan Markle parece que le está costando un poco más casi un año después de dar a luz al pequeño Archie Mountbatten-Windsor. En los primeros casos se dice que pasaron por el llamado *mommy makeover*, algo así como «mamá remodelada», que consiste en realizarse liposucción, abdominoplastia, aumento, reducción o elevación de mamas, corrección de las cicatrices –en caso de cesárea– y retensado de la piel en una intervención única, o varias sucesivas, para recuperar la figura en el menor tiempo posible.

Pero según el cirujano plástico Jesús Centeno Silva, no todas las mujeres son aptas para estas intervenciones, porque requiere que el índice de masa corporal no supere el número 27. «No sólo es un marcador de seguridad, sino que apoya los buenos resultados de los profesionales en este complejo procedimiento. Y es imprescindible esperar seis meses tras dar a luz y otros seis, en caso de dar el pecho a su bebé», advierte.

Por fortuna, la Duquesa de Sussex no parece tener esa obsesión por la maternidad sin rastro, y su cuerpo está volviendo a su estado habitual lentamente, como el de muchas otras mujeres.

### Recuperación

¿Cómo se recupera rápidamente un cuerpo sin pasar por un quirófano? Según Ana Puelles, de Estética Lostao, la radiofrecuencia resulta muy efectiva para la relajación de la piel, así como los productos con silicio orgánico o colágeno. Si lo que necesitamos es trabajar a nivel muscular, el doctor Moisés Amselem y Maribel Yébenes creen que lo más rápido son 4 sesiones de Emsculpt, la máquina que provoca contracciones supramáximas que equivalen a 20.000 abdominales, en solo media hora. Para las varices, según el doctor José Vicente Lajo Plaza, «lo mejor es la microesclerosis vascular, excepto en los casos de vasos muy finos en los que no se puede infiltrar el producto, y el láser es lo más indicado», indica. Pilar Benito, directora médica de Slow Life House, recomienda atajar la retención de líquidos con drenaje linfático manual, una vez terminada la cuarentena. Y según Patricia



Meghan, vestida de Victoria Beckham, junto al Príncipe Harry

EFE

«**Mommy makeover**»  
Es la remodelación quirúrgica tras el parto que se ha visto en múltiples celebridades

**Fajas**  
Ayudan al principio para comprimir huesos, pero se recomiendan durante un máximo de seis semanas

Cuenca, directora técnica de Oxigen, los mejores activos para las estrías son la centella asiática, la rosa mosqueta, el lactato amónico, la pro-vitamina B5 y el ácido hialurónico. «Y una vez acabado el periodo de lactancia, se recomienda ácido retinoico al 0,1%, pero

siempre debe ser prescrito por un profesional».

En cuanto a las fajas, la especialista en nutrición Laura Parada afirma que, tras el parto, una contención fuerte ayuda a comprimir los huesos porque aún están moldeables, pero su recomendación es que no se lleve más de seis semanas tras dar a luz. «Si se continúa usando tras ese plazo, puede provocar el efecto contrario y crear cierta flacidez dado que la musculatura se acostumbra a ir sujeta y no se reafirma».

Por último, el suelo pélvico se recupera con los célebres ejercicios Kegel, pero en algunos centros médicos puede hacerse con EMSella, más conocido como el Trono Kegel, un sillón que genera una corriente de 11.200 contracciones musculares en el suelo pélvico, en los 28 minutos que dura la sesión, que se hace sin desvestirse. Lo único, sentarse en la posición adecuada.