

# ABC *de la* SALUD

21 de NOVIEMBRE de 2020 | N°138 | abc.eslsalud



## PRÓSTATA

**El talón de  
aquiles  
de la salud  
masculina**

El tamaño y el buen estado de esta glándula importa y mucho. Le contamos las claves para mantener una vida urológica saludable y los tratamientos menos agresivos

TERESA DE LA CIERVA

**S**i Modigliani levantara la cabeza y viera lo que el abuso de los móviles y tablets han hecho en los perfectos cuellos que retrataba, se removería en su tumba. Y es que, por mucho que las mujeres vamos tomando conciencia de que los tratamientos de cara acaban en el escote, el cuello tiene una piel más fina, genera menos grasa y menos colágeno, y se tiene que enfrentar, además de al sol y al humo de la polución y el tabaco, a los maltratos tecnológicos. «Estamos apreciando que el uso durante más horas del móvil como herramienta de teletrabajo, en posturas complejas ya sea en sofás o desde la misma cama, produce una mayor tendencia a la pérdida de la firmeza del cuello y de toda la línea V de la mandíbula», comenta Valeria Navarro, directora técnica de Boutijour. Raquel González, directora de educación de Perricone MD añade que esta tendencia a mirar hacia abajo por el uso de los smartphones está acelerando su envejecimiento incluso en gente muy joven. «De hecho, hay estudios que avalan que los millenials presentan un envejecimiento del tejido de la mandíbula y el cuello un 72% más acelerado».

La esteticista Marta García nos lo pone aun más negro. «Cada vez que se consulta el móvil o tableta, el cuello se dobla por completo hacia abajo. Con este gesto se ejerce una presión sobre la columna de unos 25kg. Esta presión se absorbe, en gran parte, por la piel del cuello, que al no poder aguantarla repetitivamente cede y se rellena de grasa y toxinas. Todo ello da lugar a un exceso de volumen que, hoy en día, hasta puede aparecer en gente joven y delgada». Hemos consultado con dos cirujanos, una médico de estética y una esteticienne, y estas son sus recomendaciones para los distintos problemas que se dan en el denominado «cuello Smartphone».

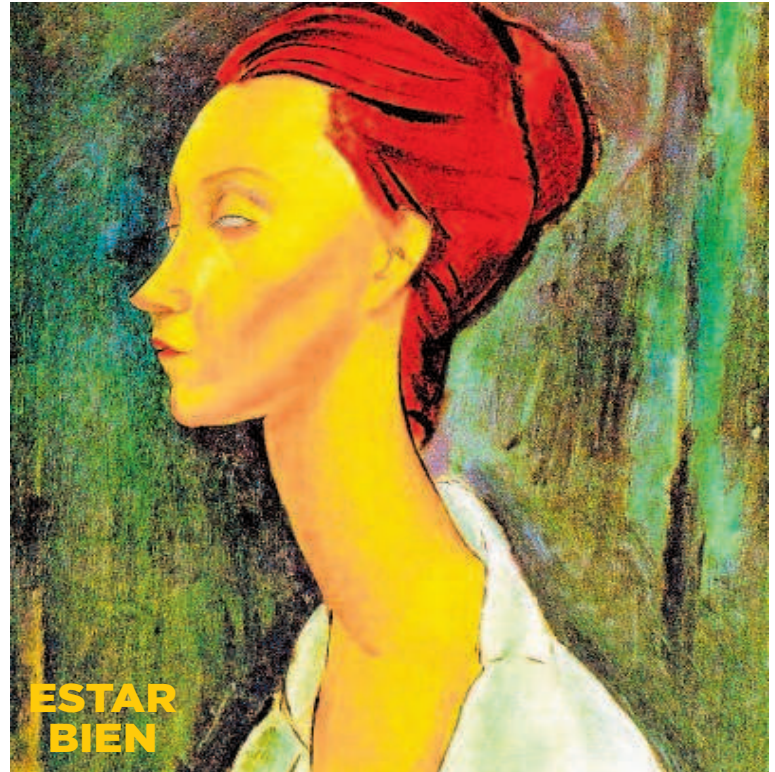
### «INFINITE NECK»

Para acabar con el descolgamiento de platisma

**¿Qué es el platisma?** Esos pliegues que en ocasiones encontramos en la zona central del cuello, que llegan hasta el borde inferior de la mandíbula, y que corresponden a las bandas del músculo platisma. Se empiezan a hacer visibles a partir de los 35 años porque se contraen las fibras musculares y junto con la pérdida de colágeno y elastina descuelgan el cuello y, de paso, el óvalo facial. Según el cirujano plástico Javier de Benito, hasta ahora este problema estético, por su fragilidad, solo se resolvía en el quirófano. Pero ahora se puede mejorar sin necesidad de bisturí. «Se puede aplicar con buenos resultados la toxina botulínica para relajar el músculo platisma, y que se descuelgue menos, pero los resultados son poco duraderos (3 meses). La novedad está en sumar al bótox una relajación de la banda muscular medial y lateral del cuello seccionando (atravesando con una aguja) una o varias bandas, en forma de sierra o lazada». Se realiza 3 días después de la toxina, en 20 minutos y con anestesia local y no deja cicatriz ni requiere puntos. ¿El resultado? «Se potencia el efecto de la toxina botulínica porque se reduce aun más la fuerza de estas bandas, y

Las consecuencias estéticas del teletrabajo han dado lugar a lo que empieza a conocerse como «cuello smartphone»

### LAS MALAS POSTURAS GENERAN PÉRDIDA DE FIRMEZA DEL CUELLO Y DE LA LÍNEA «V» DE LA MANDÍBULA



## CUELLOS a prueba del móvil y del ordenador

se define más el ángulo cervico mentoniano», explica este doctor. ¿El plus? Aplicar cosmética específica (la crema, el suero y la mascarilla Tensolift Neck de Natura Bissé) en la consulta y en casa, para mantener y prolongar el efecto conseguido, y una (o varias) sesión de «V-Neck Definition System, un dispositivo multifuncional que combina terapia de luz LED, microvibraciones, rayos infrarrojos y electroterapia galvánica para estimular la piel y mejorar la absorción de los ingredientes reafirmantes que se hayan empleado para definir el contorno. «No es un tratamiento para mujeres con el cuello muy descolgado debido al exceso de grasa ni pérdida de la línea mandibular, pero tiene buenos resultados para las que, a partir de los 35-40 años, ya tienen los primeros signos y quieren frenar la caída a tiempo». ¿Cuánto dura el efecto? Entre 9 y 12 meses aproximadamente.

### «NANOFAT»

Microinjertos de grasa para tratar las arrugas

La morfología del cuello es tan compleja que tiene diferentes tipos de arrugas, y se

tratan de distinta manera. Las más pequeñas aparecen como consecuencia del abuso de la exposición solar o el tabaco; las más gruesas suelen estar relacionadas con adelgazamientos bruscos o con la pérdida de elasticidad por el paso de los años; las arrugas transversales o anillos de Venus pueden aparecer desde la infancia y se van acentuando con la edad; y las verticales se forman a medida que la piel se va volviendo flácida por la ausencia del colágeno y la elastina de la piel. Y todas ellas se ven afectadas por el abuso de las nuevas tecnologías. ¿Cómo se borran? Según explica el doctor José María Franco Góngora, para las más pequeñas lo mejor hasta ahora era un tratamiento abrasivo como el «resurfacing» con láser de CO2 fraccionado. «Pero actualmente el tratamiento más innovador es la técnica de la inyección de microinjertos de grasa propia de la paciente, terapia que se conoce con el nombre de Nanofat, y que consiste en la infiltración intradérmica de pequeñas cantidades de tejido adiposo que, mediante un sistema de filtrado, se inyecta en un estado casi líquido. A veces lo combinamos con microfat (grasa más diluida y filtrada) y snif (inyección intradérmica de

grasa emulsificada)». El injerto se integra en nuestra piel, y el resultado es permanente. «Eso no quita que el proceso natural del paso del tiempo pueda volver a envejecer esa zona, y se requiera un retoque unos años más tarde», apunta este doctor. ¿Y los hilos? «Particularmente quisiera destacar en este aspecto que no soy nada partidario de los hilos tensores a este nivel anatómico».

### «REDSITY»

Para borrar los daños de la luz (solar y de las pantallas)

Hasta ahora habíamos oído hablar del ácido hialurónico para hidratar, rellenar la piel o recuperar volúmenes. Pues bien, existe un ácido hialurónico que es capaz de reparar los daños que produce la exposición continuada a la luz solar y azul (la de los smartphones, tablets, ordenadores y algunas lámparas). Redensity 1 de Teoxane es un ácido hialurónico sin reticulación (no proyecta ni genera volumen), que incluye un complejo dermo-reestructurante (8 aminoácidos, 3 antioxidantes, 2 minerales y 1 vitamina) para acabar con los radicales libres que provocan envejecimiento celular. «Además, elimina las toxinas y detritus celulares y es capaz de aclarar un tono la piel», asegura la médico estético Paula Rosso, de la clínica Lajo-Plaza.

Se puede infiltrar con aguja mediante mesoterapia o con unas microcánulas específicas que no dejan hematomas, trazando vectores. Y el producto incorpora lidocaína para que la sesión sea indolora. «A partir de los primeros 10 días se nota una redensificación de la piel debido a la nueva producción de fibras de colágeno y elastina, una reparación cutánea y una uniformidad en el tono de la piel gracias a los aminoácidos, antioxidantes y vitaminas que incorpora. Lo idóneo son 3 sesiones con intervalos de 3 semanas entre cada una. Y el efecto perdura durante 6 meses», asegura Rosso.

### «ENDYMED PRO»

Borrar los anillos de Venus

Detrás de un nombre tan bonito se esconden unas arrugas que no los tanto. Los anillos de Venus son esos círculos horizontales que aparecen en el cuello con el paso de los años, que delatan enormemente la edad. El último tratamiento de aparatología para acabar con estas arrugas es una radiofrecuencia fraccionada de tercera generación. «A través de un cabezal con muchas microagujas, produce columnas de coagulación (microheridas) y la radiofrecuencia trabaja en 3 profundidades de la piel. Crea un calentamiento muy rápido y alcanza la temperatura necesaria para activar el colágeno y la elastina en menos tiempo», explica Carmen Navarro. «Además, aporta oxígeno y nutrientes a las células, drena, aumenta el metabolismo eliminando tejido adiposo (papada). ¿Resultado? Renueva la piel del cuello, tensándola. «Tiene un efecto flash al terminar la sesión pero los efectos se ven después de 6 meses y duran un año», indica esta experta en belleza.