



BELLEZA

Manchas, celulitis, abdomen plano... Los mejores **tratamientos** corporales para hacer en invierno

Aprovecha los días cortos de enero y las capas de ropa que lo ocultan todo para ponerte a punto y llegar perfecta a marzo. ¡Empieza la cuenta atrás!

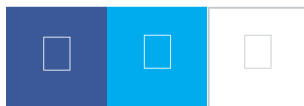


Ver galería

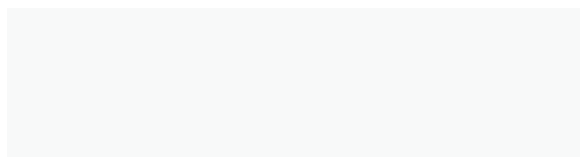
Pincha en la imagen para descubrir diez ampollas con efecto flash para lucir una piel luminosa.
ALEXANDRU ZDROBAU/UNSPLASH

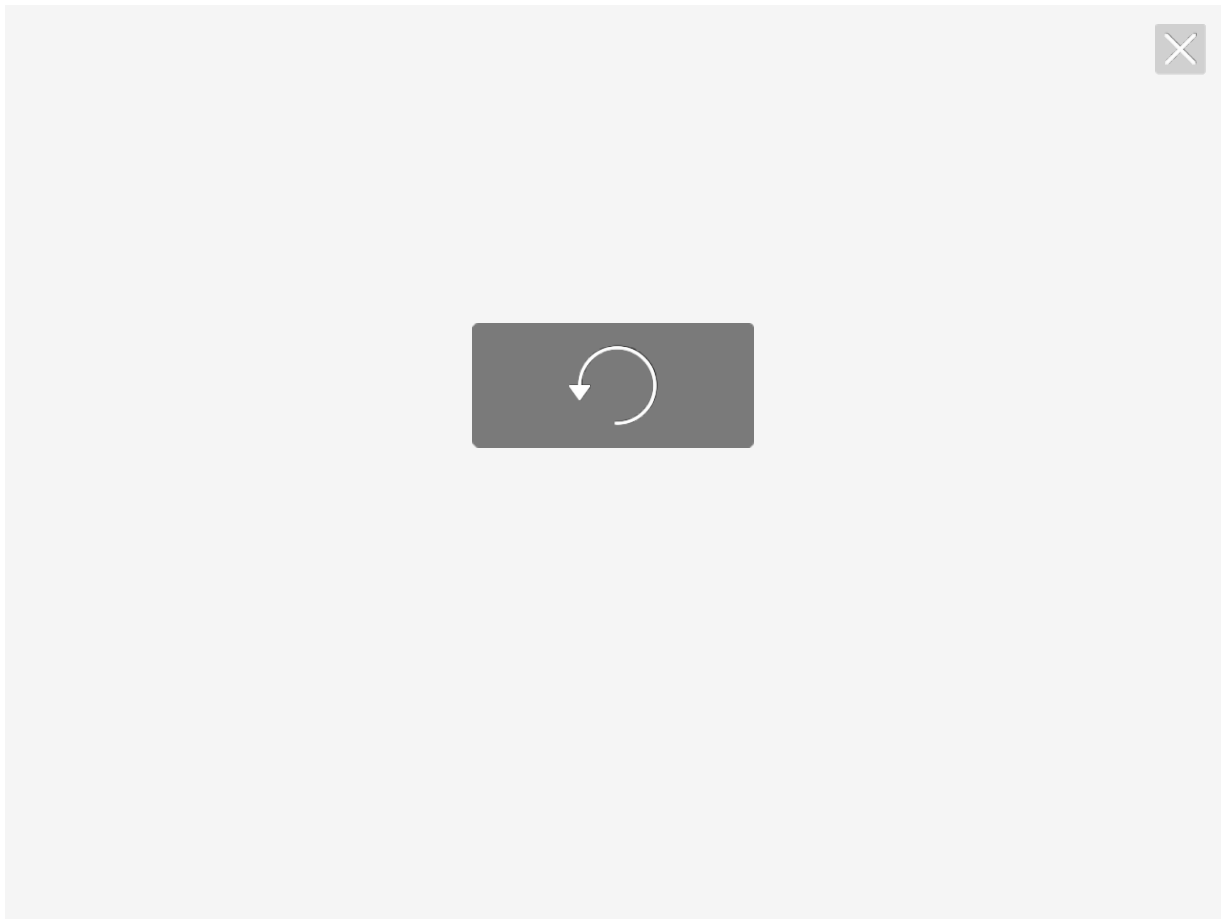
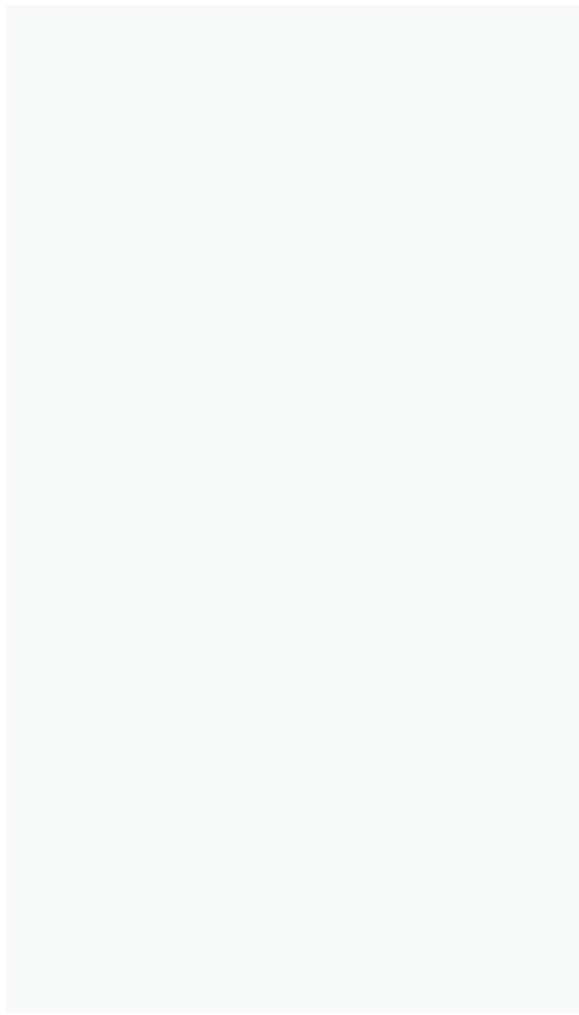


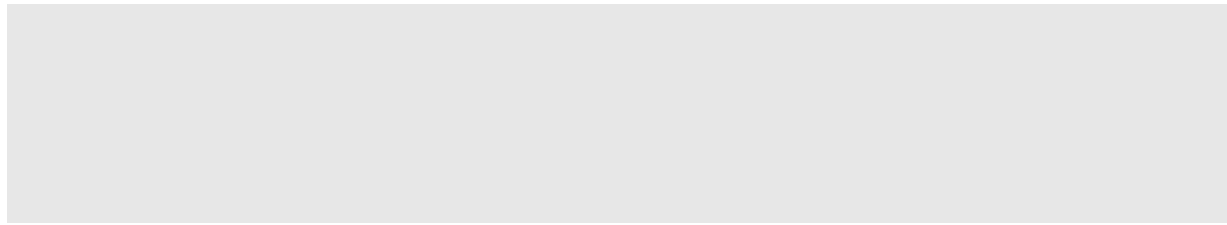
por VIRGINIA DE LOS RÍOS
14 ENE 2020



Con el comienzo del año, márcate entre los buenos propósitos el de lucir en primavera tu mejor versión. Para conseguirlo lo tienes ahora mismo todo de tu parte: **menos horas de sol** para procedimientos que fotosensibilizan la **piel** y tiempo suficiente para ver los mejores efectos de determinados **tratamientos corporales y antiedad**. ¡Empieza ya!







-¿En qué consiste? En un sistema de doble longitud de onda, lo que provoca que las **lesiones epidérmicas** se vuelvan más oscuras. Se generan unas pequeñas costras, pero se desprenden al cabo de una semana y la piel queda perfecta. No es doloroso, solo un poco molesto, pero puede aplicarse anestesia local.

-¿Por qué ahora? El **invierno** es el mejor momento para someterse a este tratamiento "porque la piel debe recuperarse de la intervención, generar las capas de reparación necesarias y evitar la **hiperpigmentación postinflamatoria** por exposición solar precoz", explica la doctora Josefina Royo, directora de IML.

-Los resultados. Es un sistema muy preciso, que **no daña la piel** y con el que se obtienen resultados espectaculares en rostro, escote y manos.

-¿Dónde? En IML (www.iml.es).



-¿Cuánto? Desde **300 euros**. Normalmente basta con una o dos sesiones.

2. Con 10 años menos

-¿Cómo? Con Reshape by Alma Beauty, una **solución híbrida** para combatir los principales **signos de envejecimiento** del rostro.

-¿En qué consiste? En el calentamiento profundo de los tejidos, gracias a una combinación de dos sistemas: los **ultrasonidos** (que actúan reduciendo la grasa) y la **radiofrecuencia** (que favorece la formación de **colágeno**).

-¿Por qué ahora? "Conviene hacérselo ahora porque la piel está más deshidratada por el frío y es más propensa a sufrir arrugas. Con este sistema se **aporta firmeza** y una piel más elástica que llega en perfecto estado a la primavera", señala Paz Torralba, directora de The Beauty Concept.

-Los resultados. Disminuye la **grasa de la papada**, atenúa las **arrugas** y las líneas de expresión, aporta un **efecto lifting** al remodelar el contorno facial y mejora la textura de la piel. "Este protocolo es mucho más completo que solo la radiofrecuencia y se puede combinar con otros tratamientos", explica Torralba. ¿Dónde? En The Beauty Concept (thebeautyconcept.com) y Blauceldona (blauceldona.com).

-¿Cuánto? A partir de **250 euros**. Las sesiones duran unos 75 minutos y la cantidad depende de las necesidades de la piel.

3. Ataca ahora la celulitis

-¿Cómo? Con **Cellfina**, un procedimiento poco invasivo.

-¿En qué consiste? En seccionar las bandas de los septos fibrosos causantes de esos hoyuelos característicos. Se realiza con anestesia local y no requiere reposo.

-¿Por qué ahora? "Es recomendable hacerlo en invierno porque **hay que evitar la exposición solar**", recuerda la dermatóloga Mercedes Sáenz de Santamaría, de la Clínica Dermatológica Internacional.

-Los resultados. Aunque **a la semana ya se intuyen los cambios**, al cabo de tres o cuatro meses se elimina la celulitis de los glúteos y de la parte posterior de los muslos.

-¿Dónde? En Clínica Dermatológica Internacional (www.clinicadermatologica.com) y en Clínicas Dorsia (www.dorsia.es).

-¿Cuánto? Entre 2.500 y **3.500 euros**. Se realiza en una sola sesión y los resultados pueden durar unos tres años.

4. Abdomen sin grasa

-¿Cómo? Con **CoolSculpting**, que fulmina la grasa localizada sin bisturí ni cánulas.

-¿En qué consiste? Es un programa de reducción intensa que utiliza **criolipólisis**, es decir, la aplicación de frío a -11 °C sobre las células adiposas para disolver la grasa, que se elimina por el sistema linfático. **No necesita anestesia, pero es molesto**. Se puede hacer vida normal inmediatamente.

-¿Por qué ahora? Los primeros efectos se empiezan a notar a partir de las tres semanas, pero la **pérdida de grasa** mejora gradualmente en los tres meses posteriores y los resultados son bastante duraderos con un estilo de vida saludable.

-Los resultados. **Se pierden varios centímetros en flancos y tripa**. Es conveniente un análisis antes y después para ver la pérdida de volumen.

-¿Dónde? En Maribel Yébenes (www.maribelyebenes.com) y en la Dra. Concepción Pinilla (estetica-reparadora.com).

-¿Cuánto? . Desde **800 euros**. Se puede repetir la técnica las veces que se considere necesario, pero al menos se recomiendan dos sesiones.

5. Adiós al vello

-¿Cómo? Con **láser de diodo**, el más avanzado. Se adapta a todo tipo de piel y de pelo.

-¿En qué consiste? Emite **pulsos por fracción de segundo** para que el vello absorba la luz y se caliente. Ese calor daña el tallo y el bulbo, e impide que vuelva a crecer el pelo. Es un **tratamiento prácticamente indoloro**. Tras la sesión se aplica una crema reparadora para calmar e hidratar la piel, pues se produce un **leve enrojecimiento o inflamación**. "Antes de iniciar el procedimiento se realiza un test de sensibilidad para determinar el nivel de tolerancia y reacción cutánea al láser. El objetivo es evitar lesiones", dice Pilar Crespo, portavoz de Centros Único.

-¿Por qué ahora? La frecuencia entre sesiones depende del tipo de piel y vello, pero deben pasar dos meses al menos entre cada una de ellas para

respetar el ciclo natural del crecimiento del vello, así que es aconsejable empezar ya mismo.

-Los resultados. **El pelo desaparece definitivamente.** Además se evita la flacidez prematura de los tejidos que produce la cera.

-¿Dónde? En Centros Único (www.centrosunico.com) y en Hedonai (www.hedonai.com).

-¿Cuánto? A partir de **150 euros** la sesión en las piernas, pero varía mucho según la extensión de la zona y del pack que se contrate.

6. Borra tatuajes

-¿Cómo? Con Picosure, un **sistema de acción fotomecánica** muy potente.

-¿En qué consiste? Este láser utiliza picosegundos que producen altas temperaturas en el objetivo para disgregar las partículas de tinta, que después **se eliminan a través del sistema linfático.** "La luz que emite destruye las células con un exceso de pigmento sin dañar el tejido circundante", apunta el dr. Ángel Martín, director médico de Clínica Menorca.

-Los resultados. Funciona con cualquier color y está **indicado en tatuajes difíciles y antiguos**, o en pacientes de cierta edad. Tras el tratamiento puede aparecer **enrojecimiento, inflamación, ampollas o hematomas**, pero la mayoría son transitorias y se solucionan en una semana. Aunque "está contraindicado en personas con hipersensibilidad a la luz, pacientes que tomen medicación fotosensible o terapias con oro, si hay una herida abierta o herpes simple en la zona y en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia", insiste el doctor.

-¿Por qué ahora? "Porque **es fundamental evitar la exposición solar** cuatro semanas antes y después del tratamiento y se necesitan varias sesiones", recuerda el dr. Ángel Martín.

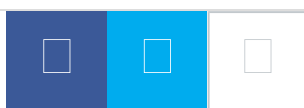
-¿Dónde? En Clínica Menorca (www.clinicamenorca.com) y en Grupo de

Dermatología Pedro Jaén (www.grupopedrojaen.com).

-¿Cuánto? Desde **200 euros**. La duración del tratamiento -aunque depende del tatuaje, del número de colores y de su intensidad- suele ser de unas tres sesiones.

También te interesa

- Aprende a usar el colágeno: esto es todo lo que puede hacer por tu cara
- ¡Granos a los 40! Cómo combatir el acné adulto
- Dos trucos exprés para quitar las ojeras que te salvarán la noche



TEMAS: **CELULITIS** **TRATAMIENTOS**

TAGS: MANCHAS CELULITIS ANTIEDAD