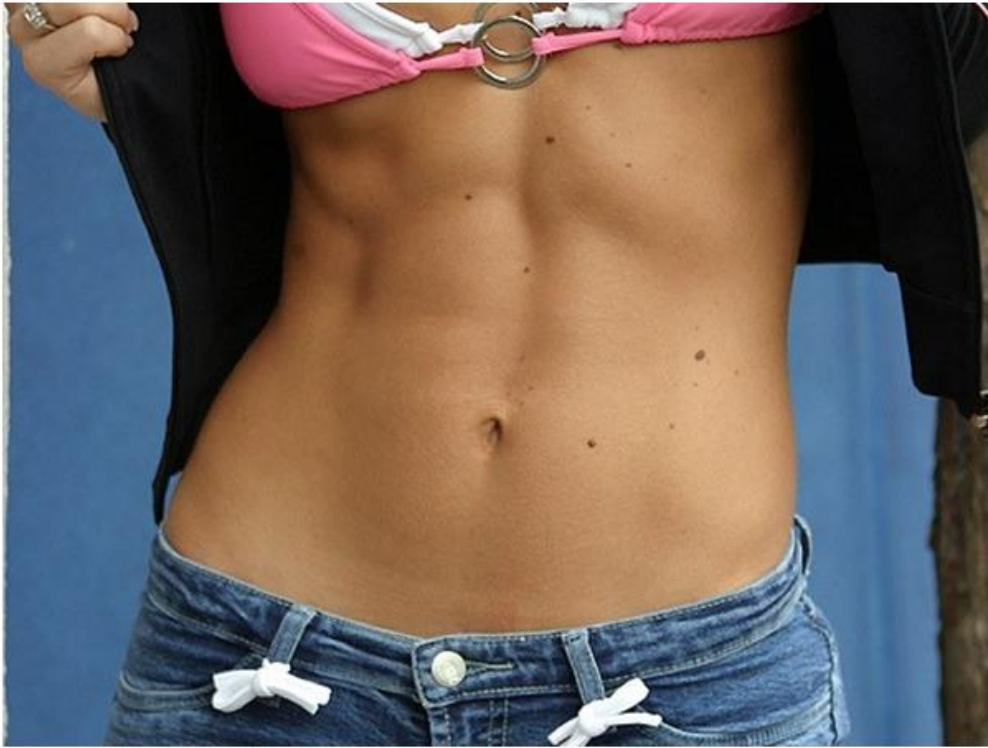




El blog de Cristina Tárrega

¡Créetelo! Recuperar los abdominales es posible

by Cristina Tárrega | 10 mayo, 2019 | 0



Lo vi anunciado y motu proprio quise conocerlo porque me pareció muy revolucionario y quise probarlo. Se llama **EMSculpt**, "el único procedimiento no invasivo que permite desarrollar músculo y quemar grasa simultáneamente tanto en hombres como en mujeres."

Si os digo la verdad, al principio fui un poco escéptica, pero cuando hablé con los profesionales de la **Clínica Dermatológica Internacional** en ningún momento me vendieron humo y por eso me llevé más sorpresa todavía. Normalmente cuando vas a probar un tratamiento en una máquina, te cuentan que es una maravilla y luego los resultados a lo mejor no alcanzan las expectativas. Pero el **Dr. Ruiz y la Clínica Dermatológica Internacional**, que por cierto es espectacular y ahora os contaré con más detalle, son muy profesionales. Una vez allí me recibió la **Dra. Mercedes Sáenz de Santa María García, Directora de la Unidad de Dermatología Estética Corporal**, quien me explicó en qué consistía el tratamiento y la acción de esta nueva tecnología...



"EMSculpt es un tratamiento que utiliza **ondas electromagnéticas de alta intensidad** que lo que hacen es contraer todo el grupo muscular en el que nos vamos a focalizar. De momento, se puede utilizar en la zona de abdomen y glúteos. De esta forma se consigue fortalecer y desarrollar ese grupo muscular. Pero no es la contracción normal de cuando vas al gimnasio y haces deporte, **lo que hace es una contracción al 100% de la capacidad muscular, se llaman contracciones supra máximas**. Imagínate que cuando hacer deporte y haces un abdominal tu llegas a utilizar hasta un 50% del músculo, no eres capaz de contraer el músculo al 100% y lo haces cada 3 segundos más o menos. Pero con este tratamiento llegamos al 100 por cien y realizas **20000 abdominales en los 30 minutos que dura la sesión** (o 20000 sentadillas en el caso de los glúteos). Es muy potente. Conseguimos generarle al músculo una demanda de ejercicio mucho más potente de lo que está acostumbrado y desarrolla así más fibras musculares y que las que hay sean más potentes."

Cuando entré en la Clínica dije-¡Madre mía!- la sensación es de futuro en todos los sentidos. Y en el centro de Madrid. Es la sensación desde que entras, el diseño, el trato... Te inspira mucha tranquilidad, profesionalidad y seguridad. Todo está muy cuidado. Desde el primer momento te das cuenta de que es una Clínica donde la sensación de estar rodeado de profesionales médicos reina en todos los rincones. Probar un aparato como éste, tan novedoso y recién llegado a España desde EEUU, solo lo puedes hacer en manos de los mejores especialistas estéticos. Y ahora mismo, para mí es el único sitio donde se debe probar esta tecnología, por la fiabilidad que ofrecen. Es fundamental. Es como tener un coche muy bueno, pero quien realmente lo hace bueno es el conductor.

Yo ya había oído hablar muy bien del Dr. Ruiz hacía tiempo y siempre le he seguido en la distancia. Y es un profesional como la copa de un pino. Tiene un carrerón impresionante.

No hay que dejar de pensar que tu cuerpo está recibiendo ondas electromagnéticas y que el tratamiento tiene que estar muy medido y controlado por un médico ya que no todos los cuerpos resisten lo mismo, y algunos no pueden llegar a alcanzar el 100%. Aquí están continuamente pendientes de ti durante la duración del tratamiento.



"El tratamiento en sí necesita **4 sesiones, en dos semanas, de 30 minutos de duración cada una**- me cuenta Mercedes-. Después, lo que sí hacemos es una sesión de mantenimiento cada 6 meses/ 1 año. No tiene nada que ver con la electroestimulación que es estimulación eléctrica. Esto son ondas electromagnéticas, aquí no notas nada, solo que tienen más intensidad y permiten contraer. Es una energía totalmente diferente, ya que la electroestimulación contrae solo las fibras más superficiales del músculo y éstas tendían a romperse. Sin embargo, **las ondas electromagnéticas estimulan el nervio y éste contrae todo el músculo**, por eso llegamos al 100% y nos permite ser más potentes. Se tolera fenomenal. Después no tienes, calambres, no tienes agujetas, no tienes molestias y puedes hacer vida normal perfectamente. De hecho no sustituye a hacer deporte, puedes ir al gimnasio porque no vas a tener fatiga muscular."

Te das la primera sesión y dices- venga, se nota un poquito, te das la segunda, la tercera y llegas a la cuarta y ya es ¡Madre mía qué pasada!- porque además ellos en ningún momento te dicen que el tratamiento esté enfocado a adelgazar, sino que va a mejorar tu musculatura abdominal y va a marcar y fortalecer de nuevo tus abdominales, pero es que yo he bajado además un montón de tripa ¡cómo he mejorado! Qué me pongo ahora una falda de esas que son un poco bajas de cadera y notas que te está volviendo a salir la forma que tenías en tu abdomen antes de dar a luz. Estoy tan fascinada que voy a empezar a probar la del glúteo después. Es más, estoy con ansia de que lleguen los nuevos cabezales para realizar el tratamiento en otras zonas como brazos, muslos...



"La máquina se sitúa al lado de la camilla y tiene dos cabezales. Dependiendo de la zona que vayamos a tratar se utiliza uno o los dos. Por ejemplo, en los glúteos utilizamos los dos y en el abdomen dependiendo de la superficie, en mujeres se suele usar un cabezal y en hombres los dos. Se coloca el aplicador sobre la superficie a tratar, que es como una plancha, una superficie lisa, se sujeta con velcro para que no se mueva. Las sesiones empiezan a una intensidad más bajita, como al 15-20 por ciento en los 10 primeros minutos hasta que el paciente se acostumbra, va mejorando la sensación y como cada vez va tolerando más vamos subiendo la energía. El objetivo es llegar al 100% en cada una de las sesiones."



Solo he probado el abdomen, me queda una sesión, porque en cada sesión se debe llegar al 100% como cuenta la Dra. Mercedes, pero si no llegas al 100% en las cuatro sesiones te debes dar una quinta.

Dolor...no, el primer día es un poco temor a lo desconocido, pero yo me sentí muy protegida por Mercedes y todo el equipo. Entonces lo sobrellevas muy bien. Las siguientes sesiones, como ya sabes cómo es y notas que la zona se va endureciendo, pues ya estás loca porque lleguen el resto de sesiones. Efectos secundarios ninguno, sí que es verdad que en mi caso me he notado un poquito más cansada, pero ni agujetas ni nada.

"El tratamiento está aprobado en EEUU y la Comunidad Europea y tiene todos los Certificados y Ensayos clínicos necesarios para certificar su fiabilidad y resultados clínicos. De hecho los estudios iniciales trataban a los pacientes y les realizaban una resonancia antes y después del tratamiento y se pudo observar que mejoraba el tono muscular cerca de un 16%, en la zona del abdomen reducía parte de la grasa (un 18%) aunque no es el objetivo principal de esta máquina, y mejoraba también la diástasis de rectos. Las mujeres tenemos dos cadenas musculares verticales en la zona central del abdomen y esos músculos después del embarazo y tras el parto pierden su colocación inicial y se separan un poquito, quedando la zona central sin esa musculatura. Solo con este tratamiento, porque no se consigue con ningún otro, podemos corregir parte de esa diástasis."



"Con este tratamiento conseguimos tratar la capa muscular, que ningún tratamiento hasta ahora había llegado hasta allí. Es realmente efectivo en aquellas personas que tengan poca grasa encima de la capa muscular. Las personas que tienen una capa de grasa importante por encima van a tener resultados pero no los vamos a poder ver desde fuera y habría que complementar con otros tratamientos. Los resultados se mantienen de 6 meses a un año. Y como decía antes es muy recomendable hacer deporte con todos los beneficios que conlleva para la zona tratada y para la salud en general a nivel cardiovascular."

"Además tiene mejoras en el campo de la rehabilitación, que se irán viendo en los próximos meses, ya que la máquina ha llegado a España hace apenas dos meses. Los pacientes que tienen molestias lumbares, mal posiciones de toda la faja abdominal, al ir fortaleciendo todo ese grupo muscular, van a corregir las posturas y los dolores van a mejorar mucho."

¡Es la pera, lo más! Se lo he comentado y recomendado a todos mis amigos porque creo que es el dinero mejor invertido ahora mismo para el cuerpo.