



# THE BEAUTY MAIL

by Cristina Mitre

ROSTRO CUERPO PELO MAQUILLAJE FITNESS RUNNING NUTRICIÓN VIDA PODCAST SOBRE MÍ CONTACTO

MUJERES  
DE  
CORREN

28 octubre 2018

## Botox: todo lo que necesitas saber sobre la toxina botulínica. Episodio 26 del podcast de Cristina Mitre. Entrevista con el Dr Ricardo Ruiz

por Cristina Mitre



Si buscas la **palabra botox** en **Google** aparecen nada menos que **54 millones de resultados**. De hecho, según la [Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética](#) en **2016 se realizaron alrededor de 5 millones de intervenciones con botox**. Desde que comenzó a utilizarse hace más de 20 años en rejuvenecimiento facial sin cirugía, el Botox (nombre comercial de la toxina botulínica tipo A) sigue siendo, hoy, el **tratamiento estético más realizado en el mundo**. Así que teniendo en cuenta estos datos, creo que merecía la pena hacer una entrevista para el podcast con **uno de los grandes expertos en España**, el **Dr Ricardo Ruiz**, dermatólogo clínico y estético y director de la [Clínica Dermatológica Internacional](#) (Madrid).



**EPISODIO 26**

**Dr Ricardo Ruiz**  
**Dermatólogo clínico y estético**

**EL PODCAST DE CRISTINA MITRE**

The image shows a man, Dr. Ricardo Ruiz, smiling and standing with his arms crossed. He is wearing dark blue medical scrubs. The background is a vibrant, abstract design with various geometric shapes and colors like teal, yellow, and pink. There are also some medical-related icons like a syringe and a pill.

Según un [estudio publicado en la revista Lancet](#), **España ya es el cuarto país más longevo del mundo** y en 2040 es previsible que ocupemos la primera posición. Vamos a vivir más y esperemos que con una mejor calidad de vida.

Esto significa que en el **mundo de la belleza y el bienestar** haya aparecido una **nueva corriente**: ya no se hable tanto de antiaging, **la apuesta es cumplir años bien, con salud**, es el famoso **healthy aging**. Prueba de esta tendencia es que, por ejemplo, **Allure**, una de las **revistas de belleza más conocidas** en Estados Unidos, **dejó de utilizar**, el pasado año, la **palabra antiedad en sus portadas**, porque como reconocía su directora “sutilmente estábamos reforzando el mensaje de que el envejecimiento es una condición que debemos combatir”.

Por otro lado, también, hay que tener en cuenta **cómo percibimos cada uno de nosotros la edad que tenemos**. Yo ya he soplado las velas de mi 41 cumpleaños y recuerdo cuando mi madre hizo lo propio y, perdón mamá, pero ¡me veo en tus antípodas!

Creo que hay **dos formas de vivir el paso del tiempo**: **negándolo** y mostrando una **actitud negativa** o **asumiéndolo de manera positiva**, tratando de **encontrar el equilibrio entre nuestra edad cronológica y cómo la percibimos nosotros y el resto**. Y hay **evidencia** que demuestra que las **manchas y las arrugas son dos de los signos asociados a la percepción de la edad**.

**De las manchas** y toda la batería de cosméticos que pueden ayudarnos a eliminarlas, ya hemos hablado en el **capítulo número 22 del podcast**. **Para las arrugas**, como por ejemplo las del **entrecejo o la frente**, que a veces pueden hacernos parecer malhumorados o cansados, me temo que **no hay crema que las borre**. Solo el **botox logra relajarlas**. Y quien decida usarlo en este episodio descubrirá todo lo que necesita saber.

**EPISODIO 26**

**Dr Ricardo Ruiz**  
Dermatólogo clínico y estético

**Las zonas más agradecidas para el botox son las arrugas del entrecejo, patas de gallo y comisuras de los labios.**

**EL PODCAST DE CRISTINA MITRE**

EPISODIO 26

**Dr Ricardo Ruiz**

Dermatólogo clínico y estético

**El candidato ideal para el botox es alguien con mucha arruga de expresión y sin flacidez.**

EL  
PODCAST  
DE CRISTINA  
MITRE 

EPISODIO 26

**Dr Ricardo Ruiz**

Dermatólogo clínico y estético

**Cuando hay una correlación entre tus emociones y tu expresión llevas bien puesto el botox.**

EL  
PODCAST  
DE CRISTINA  
MITRE 

EPISODIO 26

**Dr Ricardo Ruiz**

**Dermatólogo clínico y estético**

**Ninguna crema puede tener efecto botox porque es imposible que llegue al músculo.**

EL  
PODCAST  
DE CRISTINA  
MITRE 

Aunque como reconoce mi invitado de hoy “ las peores arrugas son las del alma” y para esas, no hay mejor remedio que practicar la gratitud, la empatía y la solidaridad.



Por Cristina Mitre iVOOX

**Botox: todo lo que necesitas saber sobre la toxina botulínica**

👍 29    💬 2

📄 Descargar    📡 Suscribirse    🔗 Compartir    **Descargar APP**

**REPRODUCIR**    00:00    50:57

**Notas de este capítulo 26 del podcast**

[Charla TEDx del Dr Ruiz](#)

[Libro Antiaging](#) del Dr Ricardo Ruiz