

Ruiz: “Las cremas anticelulíticas, con efecto bótox o ‘lifting’ no valen para nada”

“El mejor cosmético para la belleza es la felicidad”, defendió el director de la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber ▶ Consideró vital usar fotoprotector para el rostro

MAR MATO ■ Vigo

El doctor Ricardo Ruiz, director de la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber, se metió ayer al público del CLUB FARO en el bolsillo con su conferencia “Antiaging” donde ofreció recomendaciones para envejecer mejor al tiempo que tiraba mitos abajo sobre operaciones y tratamientos estéticos. Entre los consejos que facilitó, se encontraba que “el mejor cosmético para la belleza es la felicidad” y que “las cremas anticelulíticas, efecto bótox o lifting no valen para nada” ya que, según explicó, “no está demostrado que funcionen. El buen cosmético es una crema de protección solar, con diferencia”.

Sobre este tema y preguntado por el público, indicó que “no hay que obsesionarse con la protección 100, tener un protector solar de factor 60 no significa que proteja el doble que el de 30”. Detalló que “una crema de protección 30 cubre el 97% de la radiación ultravioleta y otra de factor 60 cubre el 98%. A partir del factor 20, ya es un buen protector”. No obstante, recaló que hay que reponerla cada cierto tiempo (cada dos o tres horas) y aplicarla 20 minutos antes de ponerse al sol.

Ricardo Ruiz añadió en la conferencia que “en la cosmética, hay mucha información que no es cierta” como el ‘consejo’ de beber tres litros de agua al día. “Hablas con cualquier nefrólogo y te dirá que es malísimo para el riñón”.

Este doctor –considerado uno de los dermatólogos oncológicos y estéticos de mayor prestigio de España– fue presentado por el jefe del Servicio de Dermatología del Complejo Hospitalario de Vigo (CHUVI), Ander Zulaica, que destacó del ponente su periplo formativo y laboral por el 12 de Octubre o la Clínica Mayo de Estados Unidos, entre otros centros.

Ruiz reconoció ante el público, que abarrotó la sala llegando a quedar fuera gente por estar completo el aforo, que sentía pasión por la dermatología estética, ya que “a través de la piel, se puede llegar a diagnosticar un cáncer de mama”, En otro caso, diagnosticó una enfermedad de la tiroides a raíz del vitiligo de una paciente, por ejemplo. “A través de la piel, uñas y pelo, los dermatólogos podemos diagnosticar más de mil enfermedades. La dermatología es la cara externa de la medicina interna”, apuntó.

Una aseveración que encogió el corazón del público fue que “en esta sala, la mitad de los que estamos aquí, vamos a tener cáncer de piel a lo largo de nuestra vida”. Añadió que “algo mal” están ha-



El doctor Ricardo Ruiz (derecha) fue presentado por Ander Zulaica. // José Lores



El público disfrutó de una amena conferencia que colgó el cartel de “aforo completo”. // José Lores

ciendo los dermatólogos cuando en estos últimos años la mortalidad de cánceres como el de mama o colon se ha reducido mientras que ha aumentado en el cáncer de piel.

No obstante, dio un mensaje de esperanza cuando indicó que “el cáncer de piel, si se coje a tiempo, se cura en el 99% de los casos”, de ahí, la importancia del diagnóstico precoz.

Ricardo Ruiz, que presentaba en

CLUB FARO su libro “Antiaging”, destacó la importancia que las personas dan al aspecto de su piel y de cómo enfermedades en ella como el acné o la soriasis pueden acomplejar a una persona hasta el punto de encerrarla en su casa. “Estas alteraciones estéticas pueden ser fuente de infelicidad”, apuntó.

También señaló que la dermatología estética puede ayudar a los pacientes a envejecer con elegancia

y discreción. No obstante, reconoció que “hay mucho marketing y poco rigor” a la hora de hablar de beneficios de determinadas técnicas. En este sentido, indicó que hay tres elementos fundamentales para envejecer con elegancia: la comida sana y moderada, practicar deporte y cultivar la mente.

Apuntó que, actualmente, no se tiende a operaciones de cirugía estética tan invasivas como las de hace 25 años, sino que lo más recomendable es mejorar la piel ganando luminosidad, eliminando cicatrices o venas, por ejemplo. A este respecto, señaló que “hay láseres poco agresivos” que permiten al pa-

ciente “recuperarse más rápido”.

Añadió que “el bótox bien puesto con prudencia tiene resultados buenos” siempre y cuando se deje la expresión del rostro. Otro uso de esta sustancia es para eliminar el sudor en las axilas durante seis meses.

También habló sobre un tratamiento nuevo para la celulitis que consigue dejar la piel más recta y en solo una sesión; así como otra técnica para eliminar la papada inyectando un nuevo producto.

En la tendencia a no operarse, citó el uso de ultrasonidos localizados para tensar así como de hilos para luchar contra la flacidez.

“Debemos preocuparnos por ser y no por tener”

El dermatólogo Ricardo Ruiz recomendó a las personas asistentes a la presentación de su libro “Antiaging” (Roca Editorial) que para envejecer bien y estar contentos con nuestro físico debemos “preocuparnos por ser y no por tener”, situando las experiencias como algo importante en la vida en lugar de dar demasiada importancia a las cosas. En este sentido, señaló que debemos ayudar a los demás ya que eso “produce mucha felicidad”.

Además, apuntó que “las células de la piel derivan de las mismas células embrionarias del cerebro”. Por eso, cuando estamos muy nerviosos nos ponemos colarados en la cara o se nos cae mucho el pelo. “La piel y la mente están muy relacionados. Piel sana es sinónimo de salud”, agregó.

Respecto a la toma de suplementos, se mostró claro y categórico. “Los suplementos antioxidantes no han demostrado tener ningún efecto-antiedad”, aclaró, para inmediatamente añadir que “lo importante son los antioxidantes de la dieta”. Así, señaló que “el mejor cóctel antioxidante es el gazpacho”, lo que ocurre es que “hay mucha presión de la industria para que los compremos”, en alusión a los complementos antioxidantes.

En su libro, que lleva por subtítulo “Cómo mantener tu piel más joven” facilita estos y otros muchos consejos más como la práctica de yoga y la necesidad de conservar amistades ya que cosas como estas redundan más en la felicidad, en el beneficio de la salud y de una mejor piel.

Un apunte interesante vertido en la obra es la frase de Frank Lloyd Wright que apunta que “la juventud no es más que un estado de ánimo”.