

## Ventre plano: preguntas con respuesta sobre la máquina de las 20.000 abdominales

Es uno de los tratamientos de medicina estética que están en boca de todos, pues ayuda a eliminar grasa y a desarrollar músculo



**S**upuso toda una revolución en 2019, cuando comenzó a dar mucho de qué hablar un nuevo protocolo médico estético que se basaba en el uso de una revolucionaria tecnología que conseguía desarrollar músculo en la zona abdominal y en los glúteos a la vez que reducía la grasa. Y todo ello de forma no invasiva. EMSCULPT es el nombre de esta aparatología que está en boca de todos, por haberse convertido en un tratamiento que ayuda a conseguir un vientre plano sin esfuerzo. Tanto es así, que se la bautizó como 'la máquina de las 20.000 abdominales', y es que cada sesión de 30 minutos equivale a la realización de ese número de abdominales o de sentadillas si se aplica en los glúteos. Tal y como nos cuenta el doctor Moisés Amselem, quien nos explica que "a través de campos electromagnéticos de alta intensidad, consigue reducir la grasa (en un 20 % la grasa visceral) y es la única en el mundo capaz de generar músculo en un 16%. En tan sólo 4 sesiones, marca abdominales y eleva glúteos de forma contundente". Pero hemos querido profundizar un poco más en este tratamiento, para resolver todas las dudas que posiblemente te han surgido.

**1. ¿En qué se diferencia de otros procedimientos que existen?** Lo cierto es que estamos ante el único procedimiento en el mundo que no solo quema la grasa, sino que consigue crear músculo al mismo tiempo. Otras tecnologías actúan solo contra la grasa. Además, no utiliza un principio de calor/frío, así que no hay ningún riesgo de sufrir quemaduras, cicatrices ni inflamación.

**2. ¿Es seguro?** Uno de los pasos fundamentales que avalan cualquier procedimiento médico estético es obtener el visto bueno de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) americana, algo que ha sucedido con este procedimiento, que cuenta también con la certificación CE.

**3. ¿Es doloroso?** “Es totalmente indoloro, ya que el cabezal es dividido en pulsaciones, ajustando sus intervalos en distintas secuencias, a la intensidad límite de cada paciente”, cuenta el doctor Moisés Amselem, que explica que la percepción del dolor depende de cada paciente, y hay quien puede sentir una ligera molestia. Aunque lo cierto es que la mayoría de los pacientes afirma que no nota dolor y que lo que se percibe es un procedimiento similar a un entrenamiento intenso.

**4. ¿Se sienten agujetas?** El doctor Amselem apunta que **no se tiene sensación de agujetas**, pese a la contracción muscular que se experimenta, ya que no hay microrroturas fibrilares.

**5. ¿Requiere de tiempo de recuperación?** Los expertos confirman que a diferencia de otros procedimientos, no requiere tiempo de recuperación. Cuando se da por finalizada cada sesión, la sensación es como si acabara de salir del gimnasio después de un entrenamiento intenso y se puede volver al trabajo inmediatamente después.

**Relacionado:** [Tratamientos estéticos que te ayudarán a reducir abdomen](#)



6. **¿Cuándo se ven los resultados?** Esto puede variar dependiendo de la edad, condición física, el **índice de masa corporal** y otros aspectos. Normalmente, los pacientes comienzan a apreciar los resultados inmediatamente después del tratamiento. “En la primera sesión ya se notan resultados, pero no es hasta la tercera sesión en donde se observan más”, cuenta el doctor Amselem.

7. **¿Cuánto duran los resultados?** Los estudios médicos demuestran que la mayoría de pacientes mantiene un nivel de musculatura y grasa adecuado incluso un año después del tratamiento. Pero lo cierto es que se recomienda solicitar otra consulta unos meses después de finalizar las sesiones para ver si puede beneficiarse de otros tratamientos o si conviene realizar una sesión pasados unos meses. Y no hay que olvidar que llevar un estilo de vida sano es la clave para mantener los resultados a largo plazo.

8. **¿Dónde creen que radica la clave de su éxito?** “De una forma mini invasiva consigue remodelar el abdomen consiguiendo marcar músculo, eliminando grasa localizada y consiguiendo definir el deseado *six pack*”, cuenta el doctor Amselem, quien añade que diversos estudios clínicos han demostrado su eficacia mediante resonancia magnética, TAC, ultrasonidos y pruebas histológicas.

9. **¿A quién va dirigido especialmente este dispositivo?** “A pacientes que no cuentan con sobrepeso, que están en buena forma, pero no consiguen eliminar ni con dietas ni en el gimnasio la grasa localizada, y definir el músculo”, nos cuenta el doctor Amselem. “Los pacientes ideales son mujeres u hombres que quieren **definir y potenciar la musculatura de los glúteos** o del abdomen de forma rápida y segura sin necesidad de hacer ejercicio, ya que en una sesión se consigue 20.000 contracciones musculares completas, algo que no se puede conseguirse haciendo deporte”, cuenta por su parte el doctor Ricardo Ruiz, de Clínica Dermatológica Internacional.

10. **¿Sustituye al deporte?** Los especialistas nos insisten en que no pensemos que con este procedimiento podemos dejar de lado el ejercicio físico. “Una vez conseguido el resultado se ha de mantenerlo trabajando la zona que ha estado estimulada, y así seguir manteniendo el aumento de músculo. Toca seguir trabajándolo y manteniéndolo para no caer de nuevo en la atrofia.”, explica el doctor Amselem. “El mensaje es que este sistema aumenta la masa muscular pero no sustituye al deporte. El deporte tiene una serie de beneficios cardiovasculares, metabólicos y psicoemocionales que este sistema no consigue”, explica el doctor Ricardo Ruiz.



**11. ¿Qué hacer si hay grasa considerable en la zona a tratar o mucha flacidez en piel?** “En el primer caso, se podría combinar con procedimientos que redujeran la grasa, estos en primer lugar, como por ejemplo, ultrasonidos o criolipólisis y luego Emsculpt. En el segundo caso, se podría combinar incluso en la misma sesión, con radiofrecuencia”, apunta el doctor Amselem.

**12. ¿Qué les diría a todos aquellos a los que les puede generar desconfianza, pensando en aquellos dispositivos de uso casero que prometían acabar con la grasa sin hacer ejercicio?** Este protocolo “produce un campo electromagnético que estimula la contracción de los músculos del glúteo o del abdomen con el consiguiente crecimiento de los músculos de la zona. Se diferencia de los chalecos o estimulaciones eléctricas musculares en que la contracción no es a nivel superficial, sino de todo el grupo muscular, por lo que la hipertrofia del músculo es mayor”, cuenta el doctor Ricardo Ruiz, director de Clínica Dermatológica Internacional.

**13. ¿Está contraindicado en algún caso?** El doctor Ruiz afirma que las personas que no pueden hacerse esta técnica son personas con marcapasos, prótesis metálicas en cualquier zona del cuerpo (cadera, rodilla...), hernia discal, presencia de DIU metálico (no hay problema con el DIU hormonal), epilepsia y embarazo (sí se puede realizar en lactancia). El doctor Amselem añade también a aquellas personas con desfibriladores, neuroestimuladores, enfermedad o cánceres activos, bombas de infusión de medicamentos (morfina, insulina...), trastornos de coagulación o toma de anticoagulantes orales, alteraciones cardíacas (insuficiencia, arritmias...) o quienes se hayan sometido a una cirugía abdominal reciente (cesáreas, hernias...), en cuyo caso conviene esperar seis meses.

**14. ¿Y si solo quiero perder grasa?** El director de Clínica Dermatológica Internacional explica que si lo que quieres no es potenciar músculo sino perder acúmulos de grasa, no estaríamos ante el tratamiento más adecuado, y sería mejor optar por otros como *CoolSculpting*. Por eso, nada mejor que confiar en un especialista en medicina estética para que nos dé su valoración en función de nuestro caso.