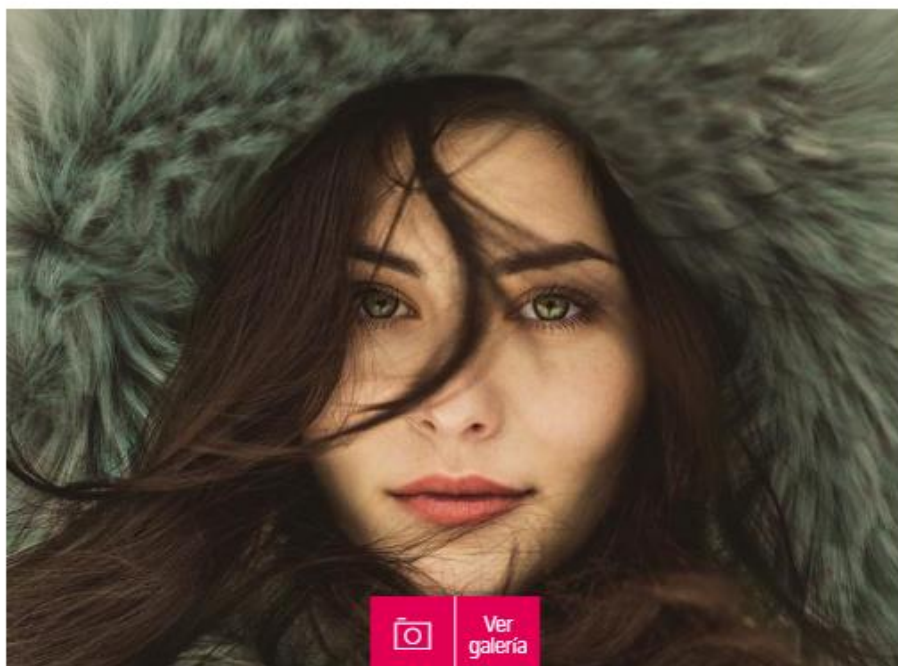


mujerhoy

BELLEZA

Manchas, celulitis, abdomen plano... Los mejores **tratamientos** de cara y cuerpo 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!



por **VIRGINIA DE LOS RÍOS**

15 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!

1. Fuera manchas

-¿Cómo? Con el **láser Affinity Dual Q-Switched**, indicado para eliminar **léntigos solares** y esas **micropigmentaciones** que aparecen con la edad.

-¿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.