

Cómo combatir la celulitis: tu guía definitiva

Aunque no existen los milagros, hay soluciones que funcionan... y mucho



Mamen Ruiz Puertas

Actualizado 19/03/2019 15:55

Hubo una época en la que unos glúteos voluminosos con evidentes "hoyitos" eran paradigma de belleza y quienes los tenían, musas de los mejores artistas. Presente en el cuerpo de más del 80 por ciento de las mujeres, la [celulitis](#) sigue estando en el punto de mira y no precisamente con buena fama. Hay solución, aunque no sea milagrosa.

A

unque no lo creas, la [celulitis](#) no siempre ha sido nuestra enemiga. Hace siglos se convirtió en objeto de admiración para artistas del Renacimiento como **Rubens**, que retrató poderosísimos glúteos en obras como *Las tres Gracias* o *La*

En la actualidad es el talón de Aquiles de la estética corporal. La **Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética (Stanpa) y Epsilon Technologies** publicaron un estudio sobre el cuidado de la piel en el ecosistema digital que concluyó que **el 25 por ciento de las menciones en Internet se corresponden al cuidado corporal, y que la patología que más les preocupa es la celulitis.**

Y es que una vez se instala, no es fácil de eliminar. Pero hay una artillería de sofisticados aparatos dispuestos a paliar el problema. Te decimos cuál te va:

TRIACTIVE PLUS: CAVITACIÓN + RADIOFRECUENCIA + LÁSER

Dispone de aplicadores específicos para las diferentes zonas del cuerpo como glúteos, abdomen, brazos y muslos. Consigue una reducción de la celulitis y de las adiposidades localizadas gracias a la cavitación; reduce los edemas y el volumen corporal mediante el drenaje realizado por el láser infrarrojo, así como un efecto tensor conseguido con la radiofrecuencia que, además, refuerza la estructura del colágeno, reafirmando los tejidos y consumando el remodelado corporal. El tratamiento de choque son 3 sesiones, una cada quince días.

Precio: 120 sesión. Más info.: Dra. Polo (Alicante). Tel.: 96 520 92 63.

COOL SMOOTH PRO: PARA LAS CARTUCHERAS

Así se llama este nuevo dispositivo especial de tecnología Coolsculpting para tratar la zona de las cartucheras. Incorpora un control de temperatura patentado que permite mantener la temperatura de seguridad de la zona tratada y, al mismo tiempo, llevar la célula adiposa y mantenerla durante todo el tratamiento a 4 grados, lo que provoca el estrés y colapso de la célula, que deriva en su apoptosis. La grasa congelada se cristaliza, muere y el macrófago (el sistema inmunológico) lo reconoce como toxina para el organismo y lo elimina por el sistema linfático.

El sensor de temperatura está en cada una de sus tres placas en contacto con el tejido del paciente. El tratamiento dura 75 minutos y, a continuación, se aplica un masaje en la zona. Los resultados empiezan a notarse a las seis semanas y, el definitivo, a los cuatro meses.



Precio: 500 euros. Más info.: Clínica Menorca. Tel: 91 504 13 59.

TRUSCULPT ID: 45º DE TEMPERATURA

Esta plataforma de radiofrecuencia monopolar de última generación penetra a gran profundidad para tratar la capa de grasa en su totalidad, desde la piel hasta el músculo. El calentamiento, máximo 45 °C y la administración de energía, controladas en todo momento, provocan la apoptosis selectiva (muerte celular del tejido adiposo subcutáneo que el organismo elimina, a lo largo de los dos meses siguientes).

Dispone de seis manípulos para tratar abdomen y flancos o los muslos y cartucheras. Además, otras dos piezas de mano para tratar áreas de menor dimensión, como las rodillas. La sesión dura tan sólo 15 minutos y la sensación de calor es muy soportable. Se recomiendan un total de tres, espaciadas cada tres meses. Aseguran que, de media, se reduce un 24 por 100 del panículo adiposo.

Precio: entre 600 y 1.000 euros por sesión, dependiendo de la zona a tratar.
Más info.: Clínica Álvarez. Tel: 91 323 84 33.

TRATAMIENTOS PARA ELIMINAR LA CELULITIS DE EFECTO REAFIRMANTE

BODYTITE: RADIOFRECUENCIA DESDE DENTRO

Este dispositivo, que llega desde Estados Unidos, funciona a base de radiofrecuencia bipolar pero, a diferencia de otras radiofrecuencias que se aplican a través de la piel, ésta lo hace desde el interior de la misma, introduciendo una cánula finísima de unos 2'5 mm que no deja cicatriz alguna y cuyo objetivo es contraer los tejidos y tensar la piel. El dispositivo tiene forma de pinza.

Una parte se pone externamente, sobre la piel, mientras que la otra es la cánula que se introduce bajo la piel. Ambas partes están provistas de un electrodo. Al activarse, el calor generado por las ondas de radiofrecuencia "se descarga una energía que retrae el colágeno de la dermis, el subdérmico y deshace la grasa, si hace falta coagulándola", explica el doctor **Federico Pérez de la Romana**, director del instituto que lleva su nombre en Alicante. El procedimiento se realiza con anestesia local y dura una hora. El sangrado es prácticamente inexistente, aparecen pocos moratones y la recuperación es rápida. El paciente debe llevar una faja que cubra la zona tratada, ya sea abdomen o cara interna de muslos, durante una semana. Pasado este tiempo, sólo se la deberá poner para dormir. Los primeros resultados se aprecian pronto, pero es mejor esperar a los tres meses.

Precio: 3.000 euros. Más info.: Instituto Pérez de la Romana (Alicante). Tel: 96 520 60 59.

BODYFX: CONTRACCIÓN DE LA GRASA

Se trata de una radiofrecuencia que genera un calor óptimo para contraer el tejido graso y reafirmar la piel. Al mismo tiempo, el masaje por vacío de presión negativo produce una suave presión sobre la piel, permitiendo el tratamiento a máxima profundidad, hasta 2,5cm. Su tecnología patentada permite una monitorización de la temperatura de la piel a tiempo real, para elevarla hasta los 40°C - 43°C, sin riesgo de quemaduras. Se recomiendan 6 sesiones, una a la semana.

Precio: desde 200 euros por sesión. Más info.: Bk Área Médica (Valencia). Tel: 96 361 82 15.

HILOS TENSORES EN LA CARA INTERNA DE LOS MUSLOS

"En esta zona se insertan los hilos, creando un mallado en forma de cuadrícula que dé soporte a los tejidos", explica la Dra. Vanesa De San Gregorio, del **Grupo de Dermatología Pedro Jaén**. Esta doctora utiliza hilos de Croma, ya sean monofilamentos (lisos) o screw (en espiral) para redensificar la dermis, y espiculados o los nuevos ancor cuando se precisa una mayor tracción y tensado de los tejidos. El procedimiento se puede realizar con anestesia tópica y, a continuación, se insertan los hilos. "A los dos o tres meses del tratamiento los hilos se reabsorben, pero su efecto tensor continúa, puesto que se mantiene el entramado de colágeno y elastina que se ha ido formando alrededor de los hilos", afirma. Tras el tratamiento, la paciente puede incorporarse de inmediato a su vida cotidiana. El número de hilos que se insertan es de 30-35 en cada muslo. Los resultados duran, aproximadamente, unos dos años.

Precio: desde 900 euros . **Más info.:** Grupo de Dermatología Pedro Jaén. Tel: 91 431 78 61.

TEMPSURE ENVI: MÁS COLÁGENO

Una nueva plataforma de radiofrecuencia monopolar que tensa y reafirma la piel. Está diseñada para ayudar a contrarrestar la pérdida de colágeno o para personas que se han sometido a un régimen de adelgazamiento con la posterior pérdida de firmeza. Incorpora un sensor de temperatura exclusivo, que avisa cuando el tejido ha alcanzado los 42 °C y evita que aumente. Después del tratamiento la zona queda ligeramente enrojecida y desaparece poco después. Se recomiendan entre 3 y 5 sesiones, con intervalos de 2 a 4 semanas.

Precio: (sesión): desde 100 euros. **Más información:** Centros Carmen Navarro. Tel: 91 445 52 56.

CELLFINA: AGUJAS QUE ALISAN

La presencia de este acolchado obedece a que *"existen unas bandas de septos fibrosos que conectan la dermis al tejido subyacente en determinados puntos. Algunas de estas bandas se endurecen y se contraen, lo que produce una piel desigual y con hoyuelos"* explica la doctora **Laura López**, de la **Clínica Dermatológica Internacional**. Cellfina actúa a este nivel, liberando dichas bandas y dejando la superficie tratada más lisa. Después de anestesiar la zona, se aplica un sistema que succiona el tejido y, al presionar sobre la piel, crea un efecto de "vacío". A continuación, se emplea una serie de agujas para desbridar los tabiques que están tirando de la superficie cutánea, liberando así los hoyuelos de la piel de naranja. Los tres días posteriores al procedimiento se siente dolor e inflamación en la zona. Los hematomas persisten durante una semana. Hay que llevar faja o medias de compresión durante 15 días. El procedimiento se realiza en una sesión (45-60 min.), y aseguran que los resultados duran tres años. Cellfina no actúa reduciendo el exceso de grasa ni la flacidez cutánea.

Precio: desde 3.200 euros. Más info.: **Clínica Dermatológica Internacional**. Tel: 91 444 97 97.

DIETA PARA COMBATIR LA CELULITIS

La nutricionista **Itziar Digón** nos dice qué consumir y qué evitar

Para paliar los hoyuelos

Consume vegetales que aporten vitaminas. Fresas, moras y frambuesas que combaten las toxinas para evitar la formación de hoyuelos. Evita refrescos con gas, aunque sean sin azúcar, porque inflaman los adipocitos. También deja de tomar azúcar blanco, que es uno de los mayores enemigos de la celulitis.

Para deshacer los adipocitos y drenar

Consume vegetales que aporten vitaminas. Fresas, moras y frambuesas que combaten las toxinas para evitar la formación de hoyuelos. Evita refrescos con gas, aunque sean sin azúcar, porque inflaman los adipocitos. También deja de tomar azúcar blanco, que es uno de los mayores enemigos de la celulitis.

Para deshacer los adipocitos y drenar

Consume agua que elimina las toxinas que favorecen la acumulación de grasa. Muy interesante para deshacer los adipocitos es la pimienta cayena, que contiene capsaicina, sustancia que potencia la termogénesis, favoreciendo la quema de grasas. La cebolla y el apio también favorecen el drenaje. Evita la sal y alimentos fritos.

Para combatir la flacidez

Consume tanto proteínas vegetales como lentejas y quinoa, que refuerzan la formación de músculo en vez de grasa. También las animales, como el pescado, las aves y los huevos. Incluye alimentos ricos en silicio, un mineral fundamental para el sostén de los tejidos, presente en los cereales integrales como la avena, centeno y arroz. Evita el alcohol y el tabaco.