

CUIDADOS INTENSIVOS

Piernas firmes y esbeltas

Infiltraciones, radiofrecuencia, vitaminas y cremas reafirmantes son tratamientos específicos para la flacidez de las piernas que tensan y mejoran su piel

La flacidez es uno de los problemas estéticos que más preocupa a las mujeres. Es una **pérdida de elasticidad de la piel que provoca una disminución de la elastina y el colágeno**. Puede ser debida a causas genéticas, hereditarias, hormonales, circulatorias, sedentarias y alimentarias. "Aunque no podemos influir en las dos primeras, sí en todas las demás", explica el Dr. Alberto Morano, vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME).

1 'Ondas' para combatir la flacidez

Para tratar esa pérdida de elasticidad y tono del tejido cutáneo y evitar, por ejemplo, el descolgamiento de la piel en la cara interna de los muslos, **el tratamiento más solicitado es la radiofrecuencia**. "Este tensa el te-

jido y estimula la producción de nuevo colágeno, tan importante para la estructura de la piel, mediante unas ondas de radiofrecuencia, con calor incorporado", explica el Dr. Alberto Morano.

2 Oxígeno y otras sustancias

La mesoterapia es otro tratamiento efectivo que también aconseja el doctor. Consiste en infiltrar medicamentos o productos en la piel. "Debe haber un diagnóstico médico del tipo de flacidez para incorporar el componente adecuado porque su eficacia no depende de la técnica en sí, sino de la sustancia", dice el Dr. Morano. **Una técnica similar es la carboxiterapia**, "pero en lugar de inyectar sustancias químicas, se usa anhídrido carbónico que va a oxigenar los tejidos. Este aporte de oxígeno mejora la piel" añade.



¿TOMAR LA PÍLDORA AFECTA?

"El inicio de una flacidez, o celulitis, puede coincidir con la toma de anticonceptivos -explica el Dr. Morano-. Con lo cual, a veces es conveniente adoptar otros métodos de contracepción".

• **LAS HORMONAS** que llevan los anticonceptivos orales -continúan- dificultan el buen drenaje linfático y provocan la pérdida de elasticidad de la piel y flacidez".

2 cucharillas de crema...

Solemos usar poca. La Dra. Sáenz de Santamaría recomienda aplicar en cada pierna la cantidad equivalente a 2 cucharillas de café. Y muy importante, siempre de abajo hacia arriba y con movimientos circulares.

TRAS LA DUCHA

Porque la piel tiene los poros abiertos y entonces es más receptiva a los activos de los productos.

EVÍTALO

EL CALOR TAMBIÉN CAUSA FLACIDEZ

"El calor en las piernas, por exceso de sol o baños muy calientes, además de dificultar el retorno venoso, acelera la pérdida de tonicidad y elasticidad", explica el Dr. Motano. Y aconseja "acabar la ducha matutina con agua fría en las piernas, incluso en invierno".

3 Un cóctel a base de vitaminas

También hay tratamientos orales para combatir la flacidez. Según la doctora Concha Obregón, de la SEME, "la vitamina D favorece la regeneración de los tejidos, la A aumenta la queratina y el colágeno, la E tiene acción antioxidante y la C interviene en la producción de colágeno y aumenta la disponibilidad de hierro y selenio, muy importantes en el tratamiento de la flacidez".

4 Básicos de belleza en casa

"Aplica a diario una hidratante y realiza una exfoliación al menos dos veces a la semana para eliminar las células muertas, alisar el aspecto de la piel y ayudar a que las cremas penetren mejor", aconseja la Dra. Mercedes Sáenz de Santamaría, de la Clínica Dermatológica Internacional. Y concretamente para la flacidez, usa una crema reafirmante mañana y noche para mantener la elasticidad de la piel.

5 Efecto 'medias invisibles'

Y el toque final para que tus piernas se vean más bonitas lo puedes conseguir con los productos 'efecto media'. Son bases de maquillaje para piernas que las estilizan visualmente y contrarrestan el tono blanquecino de la piel. Su efecto es inmediato y el color se va fácilmente con agua.

Luisa Sanmartín

NUESTRA SELECCIÓN



CREMA CORPORAL
Firmeza y elasticidad.
30,23 €. **Elancyl**



MAQUILLAJE
Airbrush Legs. 14,95 €
Sally Hansen



LECHE CORPORAL
Ultra-reafirmante.
36 €. **Farma Dorsch**

