

PONTE MÁS FUERTE Y SUBE TU AUTOESTIMA #WHSTRONG

TU MEJOR VERSIÓN

Women's Health

SEPTIEMBRE 2018

FIRME & FIT

- > QUEMA MÁS GRASA
- > HAZ BIEN LAS SENTADILLAS
- > TONIFICA TU ABDOMEN

Sandra Barneda
¡RETO CONSEGUIDO!

Amá tu cuerpo desnudo

#ENFORMAMIFORMA

COME MÁS Y MEJOR

¿NECESITAS BATIDOS DE PROTEÍNA?

6 RECETAS CON SEMILLAS

COMIDA RÁPIDA Y HEALTHY

NATURAL BEAUTY

MÁS JOVEN SIN CIRUGÍA

EL PODER DEL MINDFULNESS

ENTRENA TU MENTE

11

ALIMENTOS SACIANTES



WomensHealth.es 3,50€



**NO TE
PIERDAS**

p.34 Pelo a prueba de gym
Como mantener una melena seca y brillante aunque te mates a ejercicio.

p. 40 De uñas
Además de pinturitas, observales, porque dicen mucho de tu salud.

**¿DISPUESTA A
CRUZAR LA LÍNEA?**

Si las cremas se te quedan cortas y quieres probar con los inyectables o los rellenos dérmicos, pero te asaltan las dudas, quizá estas explicaciones te ayuden a decidirte... o todo lo contrario.

por VIRGINIA LOMBRAÑA

GOODLOOKS

Quién dijo miedo a las agujas? En lo que a medicina estética se refiere, los pinchazos faciales (de todo tipo) han venido a relevar a soluciones más drásticas, como el 'lifting', y se han popularizado de una manera sorprendente. Pero cuidado con banalizar estos tratamientos. Antes de nada, si te ronda la idea de ir más allá de la cosmética para rejuvenecer tu rostro, pero no quieres acudir a la cirugía, investiga, ponte en manos de un médico colegiado, ve a un centro homologado y desconfía de los precios exageradamente baratos. La SEME (Sociedad Española de Medicina Estética) alerta del intrusismo: "Estamos detectando casos de esto en espacios deportivos y peluquerías, entre otros lugares. Algunos centros estéticos, que no médicos, llevan años ofreciendo servicios que solo pueden ser aplicados por profesionales sanitarios que cuenten con el título de doctor y estén colegiados. Y nosotros, como médicos, tenemos el deber de informar a la población de que estas prácticas suponen un delito y pueden poner en peligro la salud". Dicho esto, si te decides a intervenir en tu cara, al menos que sepas qué opciones hay y qué te están vendiendo... Te damos cuenta de algunas de las opciones más demandadas y de los resultados que puedes esperar de ellas.

MEJORA LA CALIDAD DE LA PIEL CÓCTEL DE VITAMINAS

EN QUÉ CONSISTE. Para empezar, como explica la doctora Mar Mira, codirectora de la Clínica de Medicina Estética MIRA+CUETO, no es un relleno. "Se trata de un concepto de biorevitalización de la piel que contiene 12 vitaminas (todas las del complejo B, C, E y A), 6 minerales (calcio, potasio, magnesio, sodio, entre otros), ácidos nucleicos (que crean estructura), coenzima (sustancias que a pequeñas dosis se necesitan para que la piel tenga un buen recambio celular) y hasta 23 aminoácidos esenciales". Si el cutis está muy castigado por el sol, la doctora recomienda combinar la infiltración de este cóctel con ácido hialurónico no reticulado para hidratarla más.

PARA QUÉ SE RECOMIENDA. Para cuidar pieles fotoenvejecidas, finas o secas y darles un extra de hidratación, luminosidad y regeneración.

CÓMO SE REALIZA. Se aplica anestesia para que resulte indoloro y la sesión dura unos 40 minutos.

CUÁNTO DURA EL EFECTO. "Se precisa un mantenimiento. Para asegurarnos una piel en buenas condiciones, hay que hacérselo cada seis meses", aconseja.



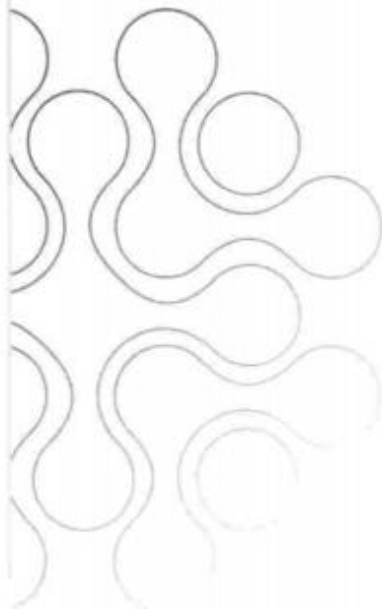
SUPERHIDRATACIÓN ÁCIDO HIALURÓNICO

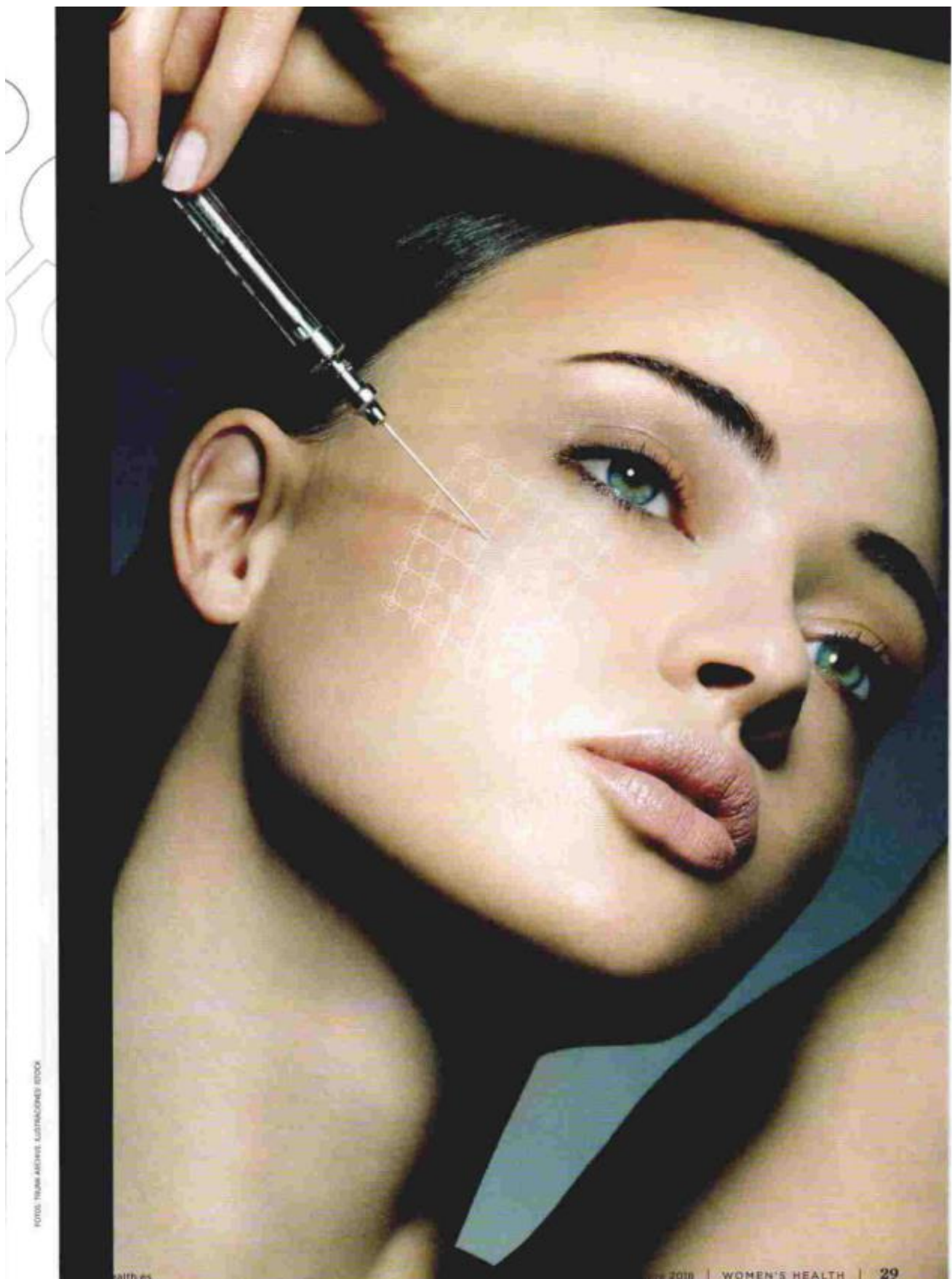
EN QUÉ CONSISTE. Es un polisacárido que se emplea en dermatología estética desde el año 1996. "Tiene una capacidad elevada para retener agua, proporcionando de esta manera volumen e hidratación en la zona de inyección. Además, estimula la producción de colágeno", señala la doctora Natalia Jiménez, de Grupo de Dermatología Pedro Jaén.

PARA QUÉ SE RECOMIENDA. La especialista afirma que está indicado en casos en los que se quiera incrementar el volumen de zonas faciales concretas y que es habitual comenzar con su empleo alrededor de los 40-45 años para combatir los primeros signos de envejecimiento. "Se puede emplear también para el tratamiento de arrugas finas faciales o como tratamiento de revitalización, inyectado en forma de mesoterapia. Dependiendo de la localización se utilizará un ácido hialurónico de reticulación (característica que hace referencia a la densidad del producto) mayor o menor", añade.

CÓMO SE REALIZA. Puede infiltrarse en pómulos, surcos nasogenianos, líneas de marioneta o labios. Y también en el dorso de manos o en los lóbulos auriculares que presenten pérdida de volumen por envejecimiento.

CUÁNTO DURA EL EFECTO. Los ácidos hialurónicos de mayor reticulación (más densos), entre 12 y 18 meses. Aquellos de reticulación menor, unos seis, aproximadamente. "En cualquier caso, hay que destacar que este es un material de relleno temporal y, por lo tanto, va a terminar siendo reabsorbido, a diferencia de los rellenos permanentes, como la silicona", apunta.





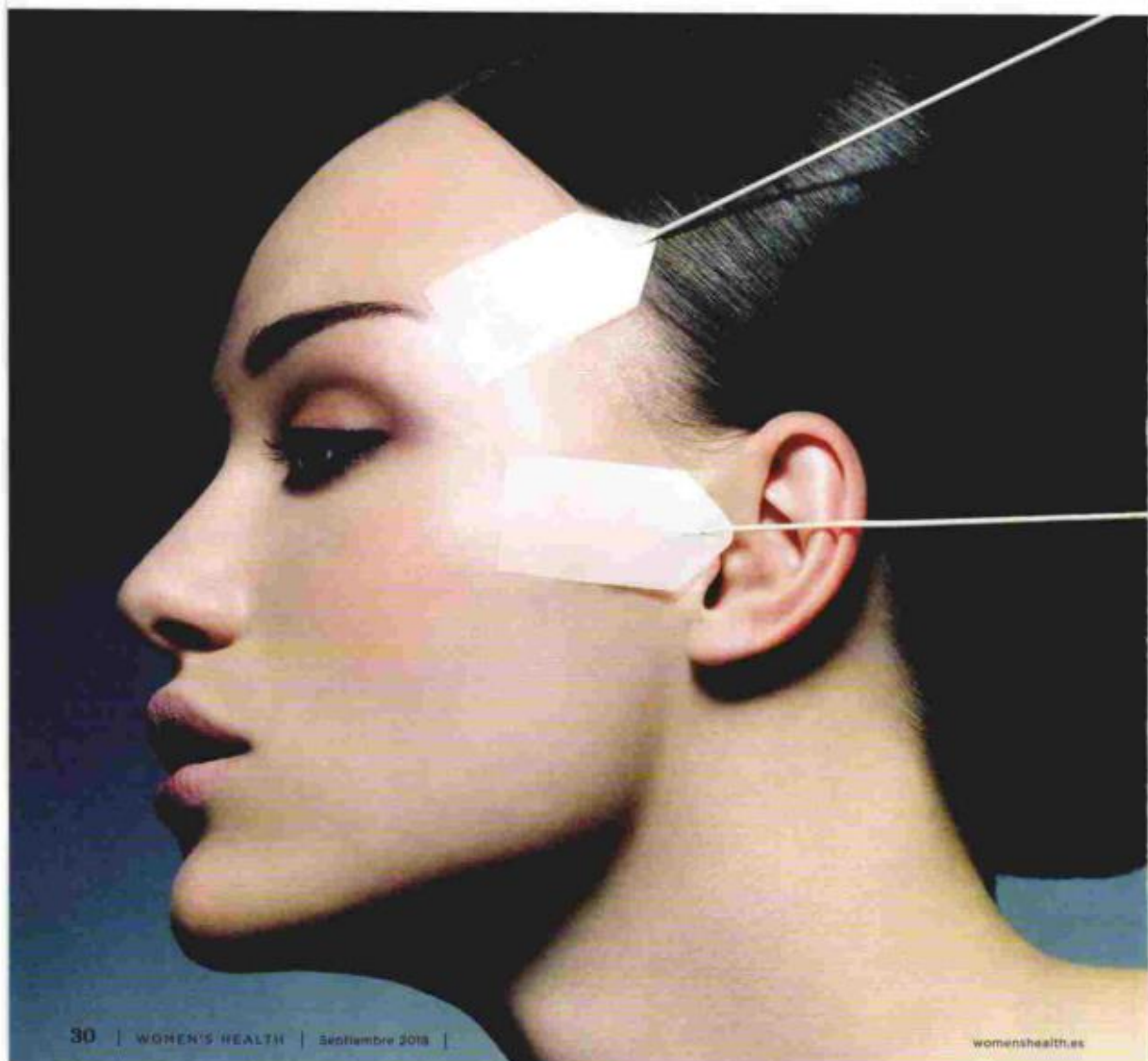
GOOD LOOKS

EFEECTO LIFTING
HIDROXIAPATITA CÁLCICA

EN QUÉ CONSISTE. "Esta es una sustancia inerte, extremadamente segura y que se reabsorbe totalmente. Se utilizaba para regenerar huesos en la zona de las encías cuando había que hacer implantes y no se disponía de hueso suficiente. En los últimos años se emplea como inductor de colágeno", explica el médico Moisés Amselem, director de la clínica Urbam Clinic.

PARA QUÉ SE RECOMIENDA. "Siempre que se quiera proyectar cualquier rasgo que se haya perdido, sea por disminución de grasa o de volumen.

Y también para conseguir un efecto regenerativo de la piel, en casos que presenten rosáceas o cicatrices acnéicas, así como para conseguir un efecto tensor de la piel sin cirugía".
CÓMO SE REALIZA. "Se infiltra en el rostro para definir el óvalo facial, y en brazos, abdomen y cuello, normalmente a partir de los 30 años y no pasados los 65". La intervención no suele llevar más de 20 minutos, es indolora, pero normalmente provoca una inflamación durante dos o tres días.
CUÁNTO DURA EL EFECTO. Según apunta Amselem, el producto no migra, se queda donde se infiltra, y permanece aproximadamente un año.



OPCIONES PARA LAS MIEDOSAS



El cojín milagroso

Según el fabricante, esta almohada antiarrugas incorpora un sistema anatómico patentado que reduce hasta en un 1.700% la compresión facial mientras duermes. 'JuveRest' (180,84 €, en amazon.es).



El tesoro de las orugas

La sericina es un compuesto del capullo de los gusanos de seda que contiene 18 aminoácidos y se ha demostrado que repone el colágeno. Remoja los capullos y frotalos en la piel.



Los aceites esenciales

Vale, no tienen el efecto planchado del bótox, pero funcionan. El de rosa mosqueta tiene un alto poder regenerador, y el de argán cuenta con propiedades antioxidantes.

PROYECTOR DE VOLUMEN ACIDO POLILÁCTICO

EN QUÉ CONSISTE. Es un polímero constituido por moléculas de ácido láctico, biocompatible y reabsorbible, que se utiliza como material de relleno en estética. "Debe reconstituirse al menos 30 minutos antes con 5 ml de agua biodespilada. En la mezcla también puede incluirse anestésico local. Tras realizar la composición, se deja reposar a temperatura ambiente durante media hora, y se puede utilizar un máximo de una semana", explica el médico estético José Ángel Molina Molero.

PARA QUÉ SE RECOMIENDA. Para corregir los síntomas de flacidez y caras muy delgadas y planas aportando volúmenes, y también para corregir arrugas profundas.

CÓMO SE REALIZA. "Se inyecta en la dermis media o el tejido celular subcutáneo, justo en la zona donde se produce el envejecimiento. La intervención dura unos 40 minutos. Por lo general, suelen ser necesarias entre dos y tres sesiones, aplicadas con un intervalo de cuatro semanas, para obtener los mejores resultados".

CUÁNTO DURA EL EFECTO. Unos dos años, pero en algunos casos es preciso retocar algunas zonas antes de que transcurra ese tiempo.

SUAVIZA LAS LÍNEAS DE EXPRESIÓN BÓTOX

EN QUÉ CONSISTE. La toxina botulínica tipo A es un modulador de la acción muscular. Esta sustancia inyectable, en opinión del doctor Ricardo Ruiz Rodríguez, fundador y director de la Clínica Dermatológica Internacional, es segura -de hecho, no se conocen casos de alergias-, muy eficaz y con una buena técnica los resultados son muy naturales.

PARA QUÉ SE RECOMIENDA. Para suavizar y frenar la progresión de las arrugas dinámicas del entrecejo, las patas de gallo y la frente.

CÓMO SE REALIZA. El dermatólogo estético apunta que cada paciente es distinto, y según su anatomía los puntos de inyección varían. Además, recalca que no es idónea como técnica aislada: "En la mayoría de los casos hay que combinarla con otras para obtener resultados más armónicos. Y deben usarse las dosis adecuadas de toxina, pues se trata de relajar los músculos, no paralizarlos, se debe poder expresar las emociones con naturalidad".

CUÁNTO DURA EL EFECTO. Ricardo Ruiz Rodríguez aconseja repetir el tratamiento cada cuatro o seis meses, anticipándose, de esta manera, al fin del efecto.