

## Cuidarse Bien



“Frutas y verduras influyen en los niveles de colesterol”



### Protección solar

Ahora que comienza el buen tiempo la protección solar es esencial. Te mostramos cómo aplicar correctamente las cremas solares.



### Cuidado capilar

El cabello sufre en la época veraniega. Aunque la clave está en cuidárselo todo el año, te indicamos unas pautas para tratarlo de forma correcta.



### Alimentación

Las frutas de verano son refrescantes y aportan vitaminas y betacarotenos. Cerezas, frambuesas y sandías son algunas de las más consumidas.

## Medicina estética

# Rostros más naturales sin recurrir a la cirugía

Métodos menos agresivos y láseres fraccionados ablativos se imponen en los retoques faciales

Teresa Rey  
bien

La medicina estética va evolucionando y perfeccionando sus técnicas, de modo que hoy día sus métodos son más depurados y cada vez se aprecian rostros más naturales. Así lo asegura Concha Obregón, vocal de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME): “Actualmente la medicina estética ha conseguido que las caras no aparezcan deformadas, produciendo mejorías sin que se aprecien, entre otras cosas porque ya no es necesario paralizar una cara con bótox o crear unos labios exagerados... Los materiales son mejores, reversibles y menos agresivos”.

Lo más demandado sobre todo en mujeres a partir de 40 años, es el rejuvenecimiento facial. Lo que más preocupa a las féminas en este periodo son las primeras arrugas que ya comienzan a marcarse en el rostro. En este sentido, “lo más novedoso son los nuevos láseres fraccionados ablativos, que consiguen eliminar arrugas y cicatrices profundas con pocos días de recuperación. Están apareciendo en los últimos meses en España y no sólo son eficaces, sino muy seguros”, explica Ricardo Ruiz, jefe de la unidad de dermatología de la Clínica Ruber de Madrid.

En cuanto a materiales de relleno el ácido hialurónico es a día de hoy “el más utilizado ya que es seguro, no produce reacciones y es reabsorbible en poco menos de un año. Ahora están saliendo varios ácidos hialurónicos con lidocaína, anestesia que hace que la inyección duela mucho menos”, añade Ruiz.

Para la flaccidez del rostro también hay importantes avances. Durante el Congreso de la Academia Americana de Dermatología, celebrado recientemente en San Francisco, se presentó un nuevo sistema de ultrasonidos para tratar este problema. El doctor Ruiz aclaró a BIEN que “se basa en la producción de pequeñas “heridas” en las capas profun-



das de la piel para producir un tensado de la misma. Incluso puede actuar en el SMAS (sistema musculoponeurótico superficial de la cara, que es lo que se ‘desuelga’ con la edad) para lograr este efecto tensado. Saldrá en Europa en los próximos años y parece muy interesante para conseguir mejorar la flaccidez sin cirugía.”

Durante el congreso americano, se presentaron además progresos en lo referente a la reducción de la grasa corporal, que es otra de las grandes demandas en medicina estética. En este apartado los dermatólogos reunidos en San Francisco presentaron la criolipólisis, una forma de extraer grasa sin cirugía. “Todavía no está en el mercado, ni en Estados Unidos ni en Europa, pero estudios preliminares sugieren que es un sistema seguro y eficaz al eliminar la grasa ‘congelándola’. En los próximos años comprobaremos su eficacia”, explica Ruiz.

Tatuajes más fáciles de eliminar gracias a pigmentos menos agresivos o un nuevo compuesto usado en oftalmología que alarga, engrosa y da pigmento a las pestañas de una forma segura y eficaz que se acaba de comercializar en Estados Unidos, son otras de las sorpresas que nos deparará la medicina estética.

### Más información:

Clínica Dra. Obregón. Tel.: 942 225 044 [www.seme.org](http://www.seme.org).  
Clínica Dermatológica Internacional. Tel.: 91 444 97 97 [www.skinlog.es](http://www.skinlog.es)



## Elimina la papada

El doctor Bachelier, vicepresidente de la Asociación de Medicina Estética de Francia ha introducido en España una nueva técnica de rejuvenecimiento. Es un nuevo sistema implantado en Francia hace tres años y que hace posible redefinir el rostro sin cirugía combinando dos tratamientos, que se pueden realizar de forma conjunta o independiente, según las características del paciente. En primer lugar se utilizan infiltraciones de Atean, un producto que genera un efecto tensor inmediato, lo que aporta resultados de ‘rostro joven’ en sólo dos sesiones; y en segundo lugar, si es necesario, el tratamiento con láser (de fibra óptica), para la eliminación de la comúnmente conocida papada. Este último, según Bachelier, es definitivo: “Se realiza en una sesión y con anestesia local. Dura unos 30 minutos y su recuperación es inmediata. Después son necesarias unas sesiones de drenaje linfático”. El coste es de 3.300 euros. **Más info:** Dreamimage. Tel. 902 108 172.



## Rostro a la carta



La medicina estética nos permite corregir con cirugía los signos del envejecimiento. Para que el paso de los años no nos pille desprevenidos lo mejor es no esperarse hasta el último momento y comenzar a hacerse pequeños retoques cuando aparecen los primeros “síntomas”, expone Obregón. El Institut Dra. Natalia Ribé ofrece un protocolo que permite “esculpir el rostro a la carta” de una forma mínimamente invasiva y rápida. Es un tratamiento personalizado que se diseña siempre a partir de un estudio global del paciente teniendo en cuenta su edad,

sexo y el estado de la piel. Esta técnica busca recuperar el contorno facial, el llamado triángulo de la juventud, y consiste en dar volumen a los pómulos, rellenar las mejillas hundidas o remodelar el óvalo facial con un material específico para cada zona. Se utilizan diferentes materiales de relleno como el implante de ácido hialurónico con lidocaína o colágeno porcino de última generación.

Para que el rejuvenecimiento sea completo y la piel se presente luminosa y con una textura uniforme, la doctora Natalia Ribé recomienda el láser fraccionado de última generación, que estimula la formación de colágeno en las capas más profundas de la piel y, al mismo tiempo, regenera las capas más superficiales. En cuanto a la duración de los resultados, dependerá de la patología tratada, explica Ribé: “En los tratamientos de rejuvenecimiento con láser, si el paciente tiene unos cuidados básicos, durarán alrededor de cuatro o seis meses y debería hacerse una sesión de mantenimiento pasado este periodo”. La sesión dura unos 20 minutos y cuesta entre 400 y 700 euros.

**Más información:** [www.institutnataliaribe.com](http://www.institutnataliaribe.com).  
Tel.: 93 272 42 28.