

1,20 € | Nº 1.433  
DEL 26 DE MARZO AL 1 DE ABRIL

# mia

CANARIAS 1,30 EUR (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE URGENTE

**Belleza**

## ¡Ya puedes borrar las estrías!

si te alías con la nueva cosmética y tecnología

## Recupera tu energía en 15 días

SIN MEDICAMENTOS

## ¿Sabes qué fibra necesitas?

CONSEJOS PARA QUE SALGAS DE DUDAS

**Ahorro**

# 50 ideas para disfrutar (casi) gratis

Restaurantes, gimnasios, viajes, ropa, comida... a precios increíbles

**Salud**

## ¿Bultito o tumor?

TE ENSEÑAMOS A DIFERENCIARLO Y CÓMO ACTUAR

**Blanco & beis**

VÍSTETE DE LUZ  
TENGA LA TALLA QUE TENGA\*

\* la mujer real de portada, Adamar Lluch, psicóloga

## 7 ensaladas de plato único

(BARATAS Y CON MENOS DE 450 CALORÍAS)

LA GUÍA MÁS PRÁCTICA PARA ELEGIR TU ANTIVIRUS

**Semana Santa**

8 VIAJES FANTÁSTICOS A TU MEDIDA QUE TE PUEDES PERMITIR





EL TIEMPO JUEGA EN CONTRA. **LAS ESTRÍAS MÁS RECIENTES** TIENEN MÁS POSIBILIDADES DE RENDIRSE A LOS TRATAMIENTOS.

**ATRÓFICAS.** Son cicatriciales, y bastante comunes entre los deportistas a consecuencia de movimientos bruscos que pueden provocar la rotura de las fibras.

**ESTRÍAS HYATRÓGENAS.** Surgen después de seguir un tratamiento prolongado con corticoides. Son prácticamente imposibles de eliminar del todo.

**DE ORIGEN ENDOCRINO.** Están causadas por factores hormonales o enfermedades como la diabetes. Si la causa que las origina no tiene solución, es imposible combatir las. Se pueden disimular, pero no habría manera de hacerlas desaparecer.

**En tratamiento**

Los mejores centros de estética se esmeran en diseñar los mejores protocolos. Estos son los más novedosos. Se sirven de la acción de los láseres de mayor puntería y de la investigación en factores de crecimiento.

**PHYSIA PLUS, EN RESONANCIA.** Se presenta como el método no invasivo más eficaz de rejuvenecimiento integral. Emite vibraciones a diferentes frecuencias que estimulan las células inactivas a través del fenómeno físico de la resonancia. El tratamiento se gradúa y personaliza en función de cada paciente. Los resultados son visibles desde la primera sesión y, como efecto colateral, tiene el de difuminar las estrías. Precio: 80 euros por sesión. En los centros de belleza Carmen Navarro.

**ESTRIAE REPAIR.** Se trata de un protocolo diseñado en IML y basado en el láser 1540, que consigue mejorar en el 75 % de todo tipo de estrías gracias a su efecto sobre el colágeno y las fibras de elastina atrofiadas. La clave está en combinarlo con otros tratamientos dependiendo de la fase de la lesión. El número de sesiones depende de esto. Precio: 400 euros.

**INDIBA. UN COMBINADO.** En sinergia con otros activos, este aparato de radiofrecuencia es imbatible. Las estrías más nuevas son las que mejor responden al tratamiento, ya que llegan a desaparecer por completo. En Estética Lostao realizan un protocolo que fusiona cada sesión con un *peeling* de ácido glicólico, un masaje a base de péptidos regenerantes y una mascarilla especial. Precio: a partir de

80 euros por sesión. Se requieren una media de cuatro o seis sesiones.

**LASER VBEAM. ALTA CONCENTRACIÓN.** Al aplicar ese pequeño haz de luz concentrado sobre la estría, se produce una coagulación de los vasos sanguíneos de la piel, que acaban por desaparecer. El tratamiento varía según la edad, el tipo de piel y la extensión de la lesión. Normalmente, tres o cuatro sesiones bastan para corregir la estría. Dominan esta herramienta a la perfección en la Clínica Plamas. Precio: 220 € por sesión.

**PEELING+MESOTERAPIA.** Este es el cóctel que utilizan en los centros de Felicidad Carrera. Por un lado, un *peeling* químico que consigue rebajar los bordes de la estría y estimular la circulación sanguínea después de seis sesiones. Por otro, 10 sesiones de mesoterapia a base de silicio orgánico. Los resultados son definitivos. Precio total: alrededor de 1.500 euros.

**LÁSER DE PLASMA.** Se llama Plexr y se trata de un sistema de electrocirugía no ablativa especializado en "vaporizar" los tejidos a tratar sin transferir calor a la zona circundante. De ese modo, se genera plasma sin tocar directamente la piel. Cuatro sesiones. En la Clínica Vallehermoso. Precio: 600 euros en total.

**EFFECTO GOMA DE BORRAR**

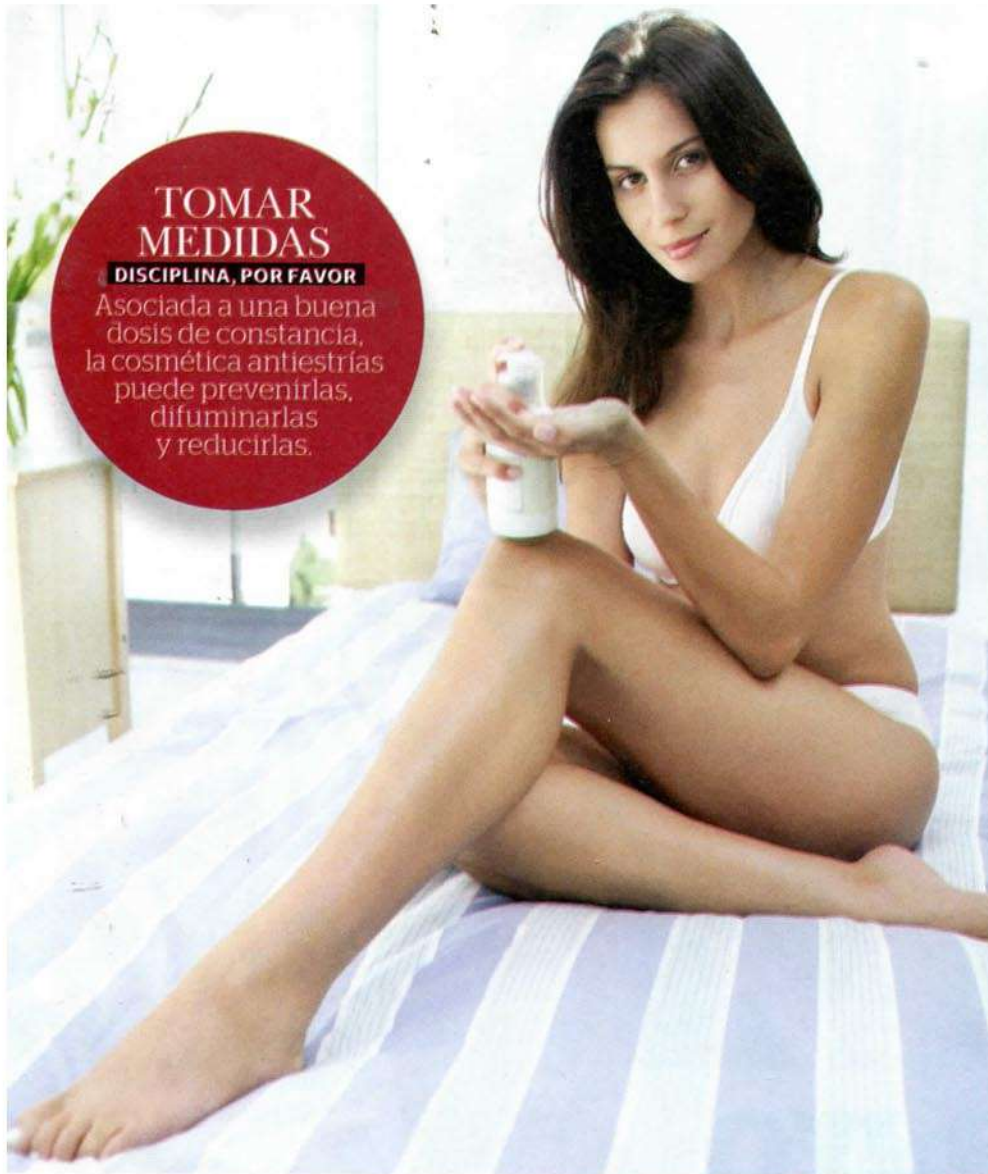
1. Gel-Crema Biovergetures (43,80€), **BIO THERM.**
2. Tratamiento Complet Spécial Vergétures (49,50 €), **CLARINS.**
3. Al óleo Aceite Anti-Estrías (14,50 €), **EUCERIN.**
4. Hidratante Corporal Lluvia de Rosas (16,85 €), **CARLA BULGARIA.**
5. Aroma Sculpt Gel-Crème Restructurant Action Vergetures (44,50 €), **DECLÉOR.**
6. Pack Smagliaturé acción anticelulítica y antiestrías (49,90 €), **IODASE.**
7. Body Sculpt Firming Stretch (53 €), **SKEYNDOR.**
8. Emulsión E' lifexir Antiestrías (9,40 €), **PHERGAL.**
9. Gel Correction Vergetures (24,70 €), **ELANCYL.**
10. Vial V6.6 Elasticity (65 €), **SEPAI.**



## TOMAR MEDIDAS

DISCIPLINA, POR FAVOR

Asociada a una buena dosis de constancia, la cosmética antiestrías puede prevenir las, difuminarlas y reducir las.



## AGENDA SECRETA

Corporación Dermoestética.

Clínicas en toda España.

Telf. inf.: 902 25 25 25.

[www.corporaciondermoestetica.com](http://www.corporaciondermoestetica.com).

**Carmen Navarro.** Centros de belleza en Madrid y Sevilla.

Telf. inf.: 914 45 06 32 y 954 21 93 79.

[www.carmennavarro.com](http://www.carmennavarro.com).

**Estética Lostao.** C/ Madre Vedruna, 18. Zaragoza. Telf.: 976 21 80 00.

[www.estetalostao.com](http://www.estetalostao.com).

**Cres Island Medical Center.** Centros en Madrid, Barcelona, Valencia y Palma de Mallorca. [www.cres.com](http://www.cres.com).

**Instituto Médico Laser.** C/ General Martínez Campos, 33. Madrid. Telf.: 917 02 46 27.

**Clínica Planas.** En Barcelona (932 03 28 12) y Madrid (915 78 46 76). [www.clinicaplanas.com](http://www.clinicaplanas.com).

**Centro Médico Estético Felicidad Carrera.** C/ Castelló, 67. Madrid. Telf.: 914 35 17 24. [www.felicidadcarrera.com](http://www.felicidadcarrera.com).

**Clínica Vallehermoso.** C/ Vallehermoso, 84. Madrid. Telf.: 911 73 97 09. [www.clinicavallehermoso.com](http://www.clinicavallehermoso.com).

recomienda recurrir al ácido glicólico combinado con el retinoico.

En las cremas de vocación antiestrías es habitual encontrar estos activos en la lista de ingredientes, así como la manteca de karité -ultranutritiva- o el aceite de macadamia -de acción regenerante-.

Es fundamental hacerlas penetrar bien en la epidermis, masajeando la zona a tratar con movimientos circulares o ascendentes. Y no te relajes, la batalla contra estas marcas es una carrera de fondo y se gana con tiempo y constancia. ■

  
**ABDOMEN 10**  
La cosmética reafirmante específica para la zona del vientre puede prevenir la aparición de las estrías.



### BIOESTIMULACIÓN CON FACTORES.

El nombre oficial es Eliminación de Estrías con Factores de Crecimiento Plaquetario de Células Madre y Peeling. Parte de una dermoabrasión -un *peeling* que elimina la primera capa de corneocitos y favorece el metabolismo-. Después, se toma una muestra sanguínea del paciente para extraer factores de crecimiento plaquetario que se inyecta en la zona de la marca. Es eficaz para todos los estadios evolutivos de la estría. Los resultados se apreciarán desde la primera sesión. Precio: 99 euros. En Cres Island Medical Center.

**ACTIVEFX. MÁXIMA PUNTERÍA.** En este caso, se utiliza un láser de CO<sub>2</sub> fraccionado que consigue un rejuvenecimiento de la piel de la zona a tratar y, por tanto, una mejora del aspecto de las estrías, difuminándolas. En cada caso, se necesita una determinada cantidad de sesiones, dependiendo de la gravedad del problema. Precio: a partir de 490 € cada sesión. En Corporación Dermoestética.

## Cosmética High-Tech

**A la hora de hablar de cosmética antiestrías** hay que diferenciar muy bien entre prevención y tratamiento. La prevención se puede practicar siempre que podamos anticiparnos a una situación de riesgo (embarazo, seguir una dieta de adelgazamiento, empezar a entrenar en el gimnasio...). En ese caso, se trata básicamente de asegurarse la nutrición de la piel y regalarle activos que velen por la integridad de las fibras de colágeno y elastina.

Para tratarlas, una vez han marcado tu piel, hay que recurrir a otros ingredientes.

**INGREDIENTES 'DE FIAR'.** Como señala la doctora Elena de las Heras, "para mejorar las estrías leves es muy eficaz la centella asiática, seguida, en segunda instancia, por el aceite de rosa mosqueta y el lactato amónico, así como el dexpantenol y el ácido hialurónico". Con las estrías rosadas -de nueva formación-, funciona mejor el ácido retinoico. Sin embargo, a la hora de tratar las blancas, la doctora