




**estar  
bien**

*Tu revista gratuita sobre estilo de vida*

Abril de 2015 • Año 9 • Número 175  
[www.estarbien.com](http://www.estarbien.com)



## **Guerra contra la piel de naranja**


**Nutrición, deporte, cosmética y  
estética: armas contra la celulitis**

***La dieta es mucho más que  
contar calorías***

***Robots y drones forman parte del  
'shopping' del futuro***

STOP CELULITIS 

## Estética

 **Almudena Fernández**  
estar bien

La celulitis es una combinación de edema (retención de líquido), exceso de grasa y flacidez, y los tres componentes pueden variar individualmente y con la edad. Los tratamientos estéticos para combatirla van encaminados a reducir líquido (presoterapia, mesoterapia...), grasa (intra lipoterapia con deoxicolato, ultracavitación, crioterapia o liposucción) o flacidez, que es la más difícil de reducir (radiofrecuencia). Así se lo asegura a *Estar Bien* el doctor Jesús Benito, vicepresidente de Cirugía Estética de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (Secpre). "El mayor o menor éxito del tratamiento depende de diagnosticar qué componente predomina", incide para añadir que utilizar un método inapropiado puede empeorar al paciente.

El Dr. Benito asegura que normalmente hay que combinar varios tratamientos para obtener mejores resultados y, además, deben ir siempre acompañados de dieta saludable y ejercicio físico. A su juicio, una asociación de masaje con intra lipoterapia o de ultracavitación con radiofrecuencia es lo más efectivo. Añade que, posiblemente, la radiofrecuencia sea el más específico de estos tratamientos, ya que busca la retracción de la piel mediante el calentamiento del colágeno.

En cuanto a la existencia de técnicas quirúrgicas para abordar el problema, el especialista señala que prácticamente no existen. La liposucción sí puede beneficiar en ciertos casos ya que reduce el exceso de grasa y, al crear cicatriz y fibrosis interna, puede mejorar el aspecto de la piel, sin embargo, en exceso puede empeorar el problema. Por otro lado, considera que el lipoláser puede ser una técnica mejor ya que el láser favorece la retracción cutánea, pero deja claro que "tampoco es la técnica definitiva". Este tipo de métodos los aconseja fundamentalmente si hay un depósito de grasa importante que se beneficie de la liposucción.

En cuanto a la posibilidad de eliminar el problema, el presidente de Cirugía Estética de la Secpre considera que su erradicación es muy difícil debido a que hay un componente genético y hormonal detrás, por lo que todos estos tratamientos van enfocados fundamentalmente a su reducción, así como a mejorar el aspecto de la piel.

Eliminar la celulitis no es posible, pero algunos tratamientos pueden ayudarnos a atajarla y reducirla muy significativamente

## Tratamientos

### CARBOXITERAPIA

La carboxiterapia se realiza con el fin de reducir la celulitis y la flacidez corporal de la paciente. Se trata de un procedimiento cosmético **no quirúrgico** que consiste en la inyección de dióxido de carbono en los tejidos subcutáneos a través de la aplicación de pequeñas **inyecciones estériles** que se realiza en el Institut Dra. Natalia Ribé. En función de la zona a tratar, son necesarias de diez a 15 sesiones para obtener buenos resultados. *Precio: a partir de 100 euros.*



### OPERACIÓN CELULITIS EDEMATOSA

La celulitis edematosa se localiza en las piernas, es la más complicada de tratar y a veces es **dolorosa al tacto**, además, aparece con otros tipos de celulitis. En Boutique Spa Lostao su tratamiento combina de ocho a 11 sesiones de ozonoterapia (agrega los ácidos grasos insaturados y permite su eliminación), **tecnología icone** (estimula el tejido cutáneo, regenera la piel y el colágeno a través de microestimulaciones) y masajes de presoterapia (drenaje linfático que elimina el exceso de toxinas y combate la **retención de líquidos**). *Precio: 100-120 euros por sesión.*

### PROTOCOLO PARA GLÚTEOS CON CELULITIS BLANDA

Este tratamiento es idóneo para eliminar la celulitis blanda que se da incluso en mujeres muy delgadas. El tratamiento en el Centro Médico Lajo Plaza se inicia con **mesoterapia** con el activo Alidya, una sustancia quelante del hierro y con bicarbonato, **vitamina C** y aminoácidos, después, se realiza una sesión de carboxiterapia, introduciendo CO2 bajo la piel. *Precio: a partir de 800 euros.*

### PROTOCOLO R3

Se trata de un masaje que ayuda a mejorar la textura de la piel, además de beneficiar en el caso de la celulitis por tratar en mayor medida las **zonas más difíciles** y se realiza en los centros Carmen Navarro. Su acción remodeladora y regeneradora se debe a técnicas de masaje únicamente **manuales**. *Precio: 100 euros por sesión.*

### VENUS FREEZE

Una combinación de radiofrecuencia bipolar y campos electromagnéticos que **calientan las áreas a tratar** y reduce el volumen corporal y la celulitis. Desde Slow Life House recomiendan una sesión a la semana. *Precio: 90 euros por sesión.*



### TRATAMIENTO BIO-ESTIMULANTE

El aparato genera 44 tipos distintos de **ondas biópticas** que, dependiendo del tratamiento elegido, se combinarán en diferentes programas para mejorar el flujo sanguíneo, reducir la celulitis, favorecer la eliminación de grasa localizada, tonificar los músculos o la piel, etc. Desde la Clínica Armonía explican que el tratamiento Bio-estimulante funciona como un **poderoso antioxidante**, combinando el anti envejecimiento con los procesos reductores precisos adaptados a cada persona, muy útiles en el caso de la celulitis. *Precio: a partir de 50 euros.*



**¡Ojo!**

Cada tratamiento está aconsejado para un tipo concreto de celulitis, por lo que si te aplicas uno erróneo o en un número de sesiones excesivo, puede empeorar tu problema en lugar de mejorarlo.