

a diversas estrellas de Hollywood y con clínica en Beverly Hills-, confiesa que esta técnica es la número uno de su centro por sus resultados naturales, rápidos y eficaces. Además, es placentera, como un masaje cálido que invita a quedarte dormida.

Precio: desde 275 € por sesión.

¿Dónde? Centro de Belleza Perfectia. Madrid. 91 4495 528. www.venustreatments.com/es/venus-legacy

2 El dermatólogo opina

La piel es un órgano muy elástico que puede estirarse enormemente (la prueba más evidente son los embarazos de treinta kilos) y volver a su estado normal (aunque con el consiguiente deterioro por la gran laxitud a la que ha sido sometida). Cuando se distiende de forma exagerada -aumentos de peso y adelgazamientos rápidos-, puede quedar flácida y con múltiples pliegues, sobre todo si no se ha cuidado con la aplicación de cremas nutritivas y ricos aceites emolientes. "Pero además, la debilidad muscular y falta de densidad de la piel, se produce por el deterioro progresivo del colágeno de la fibra subdérmica (responsable de la tensión), que aparece con el paso del tiempo y la falta de hidratación", explica la **doctora Mónica González del Grupo de Dermatología Pedro Jaén**. Los tratamientos en consulta y la aparatología específica y certificada pueden ser de gran ayuda, siempre que los combinemos con ejercicio y cosmética adecuada. Te recomendamos los siguientes;

THERMAGE

El equipo médico de radiofrecuencia monopolar CPT (Confort Pulse Technology), es un sistema diseñado para reafirmar la piel y perfilar el contorno del cuerpo. Trabaja calentando de forma segura los distintos estratos de la piel hasta alcanzar una temperatura terapéutica que estimula la síntesis de colágeno y permite que esta recupere su firmeza y tersura. Su cabezal patentado incorpora una tecnología vibratoria diseñada para que

el sistema nervioso no reconozca el estímulo del calor evitando así la sensación de dolor. Se puede usar en cualquier zona: abdomen, glúteos, cara interna de brazos y piernas, rodillas y flancos. No invasivo, consigue resultados en una única sesión y los efectos continúan mejorando hasta seis meses después y se mantienen hasta dos años. Tras la sesión, puedes volver a tu rutina diaria sin necesidad de cuidados especiales.

Precio: a partir de 2.000 €.

¿Dónde? Grupo Dermatología Dr. Pedro Jaén. Madrid. Tel. 91 431 78 61. Clínica Mira+Cueto. Madrid. 562 67 13. Tel. Clínicas Maux en Madrid y Sevilla. www.clinicamaux.es

LIFTING DE PECHO SIN CIRUGÍA

HILOS DE POLIDIOXANONA

Indicado en senos que han perdido volumen, textura o elasticidad tras los embarazos, por el paso del tiempo o haber adelgazado mucho. Se practica con una anestesia tópica y, a continuación, se introducen, con la ayuda de pequeñas agujas, entre 10 y 20 mini-hilos tensores (por sesión) bajo la dermis. De esta manera, se teje una especie de malla que sujeta el tejido. Los hilos utilizados no producen ningún tipo de alergias o rechazos. Una vez insertados, se crean pequeñas lesiones tisulares alrededor de ellos que activan las células, y crean tejido de soporte. De esta manera, se produce nuevo colágeno. Tardan de seis a ocho meses en ser reabsorbidos y son totalmente indetectables al palpamiento y a la vista. El tratamiento suele durar unos treinta minutos y es ambulatorio. "Los hilos PDO es una técnica no agresiva, muy rápida y que evita la flacidez o el aspecto de *pecho vacío*. En las mamas pequeñas, se consigue una elevación y efecto lifting excelente (hilos espiculados con efecto tracción), y en las más voluminosas, mejora la textura y elasticidad de la piel. Funciona bien en senos hasta una talla 85 y copas AA, A o B como máximo", explica la doctora Elvira Ródenas. "En el área del escote también se pueden colocar estos hilos para redensificar el tejido y darle un aspecto más

jugoso y terso", prosigue. Los resultados se aprecian a partir de los cuarenta días y duran de 18 a 24 meses.

Precio: de 750 a 1.500 €, según tipo y cantidad de hilos utilizados.

¿Dónde? Dra. Elvira Ródenas (Slow Life House). Madrid. Tel. 91 277 20 04. Instituto Javier de Benito. Barcelona y Madrid. Tel. 93 253 02 82 y 91 307 68 29. www.institutodebenito.com

CRILIPÓLISIS EN 3D O COOLSCULPTING

LA EFICACIA DEL FRÍO

La combinación de la crioterapia, termoterapia y vacumterapia en una misma sesión, es la fórmula magistral para reducir grasa y a la vez reafirmar tejidos de forma segura y eficaz. Se aplica en la zona a tratar frío controlado de manera muy precisa. Funciona especialmente bien en las áreas del abdomen, flancos, zona lumbar, caderas, cartucheras, zona interior de muslos y brazos. Es importante acudir a una sesión de diagnóstico con el especialista para que determine cada caso y te explique la molestia que puedes sentir por el frío intenso.

Precio: entre 500 y 700 € según el centro.

¿Dónde? Clínica Dermatológica Internacional Dr. Ricardo Ruiz. Madrid. Tel. 91 444 97 97. www.ricardoruiz.es.

HIDROXIAPATITA CÁLCICA Y CARBOXIMETICELULOSA

CÓCTEL REABSORBIBLE

Estas dos sustancias inyectables, producen progresivamente nuevo colágeno (inductores) y son reabsorbibles por nuestro organismo. De esta forma se recupera la pérdida de volumen, sobre todo en la cara anterior e interna de los brazos, logrando reafirmar y mejorar la textura de la piel. La aplicación se realiza en consulta médica con microcánulas que evitan la formación de hematomas. Esta técnica fue expuesta en el XXIX Congreso Nacional de la SEME (Sociedad Española de Medicina Estética) por

el doctor Moisés Amselem y Carlos Sanmartín. Los mismos doctores publicaron un artículo científico sobre este tema en la revista británica Clinical Cosmetic and Investigational Dermatology con el título: *Radiesse, a novel rejuvenation treatment for the upper arms*.

Precio: entre 600 y 1.200 € por sesión.

¿Dónde? Clínica Dr. Moisés Amselem. Madrid. Tel. 91 521 17 71.

3 Las soluciones del entrenador

La flacidez en el cuerpo no se produce de un día para otro. Es la consecuencia de años de sedentarismo. Y, aunque se incrementa con la edad (sobre todo en los brazos, pecho y abdomen), hay mujeres jóvenes con muslos y glúteos poco firmes. Este tipo de piel blanda que se mueve al andar (vestida no se nota), corresponde a personas que nunca realizan ejercicio, que llevan prendas muy ajustadas y que abusan de los tacones altos. Existen casos chicas jóvenes a las que les sobran diez kilos con una piel firme y, también el caso contrario; un modelo de pasarela con la piel distendida. **Pedro Catarino**, jefe de entrenadores en Sha Wellness Clinic (L'Albir, Alicante), aconseja los siguientes ejercicios para los glúteos y piernas:

• **Step.** Estos ejercicios fortalecen glúteos y nalgas. Si no tienes uno, usa un taburete bajo o un escalón. Sube y baja alternando las dos piernas y luego repite con las dos a la vez.

• **El puente.** Tumbada boca abajo, con las piernas semi-flexionadas, apóyate en tus antebrazos y levanta tu cuerpo apretando los glúteos.

• **Elevación de piernas.** Boca abajo, apóyate en tus antebrazos y en tus rodillas. Levanta tu pierna izquierda doblada en un ángulo de 90°. A continuación, haz lo mismo con la otra pierna.

• **De puntillas.** Y, aprieta los glúteos durante el máximo tiempo posible.

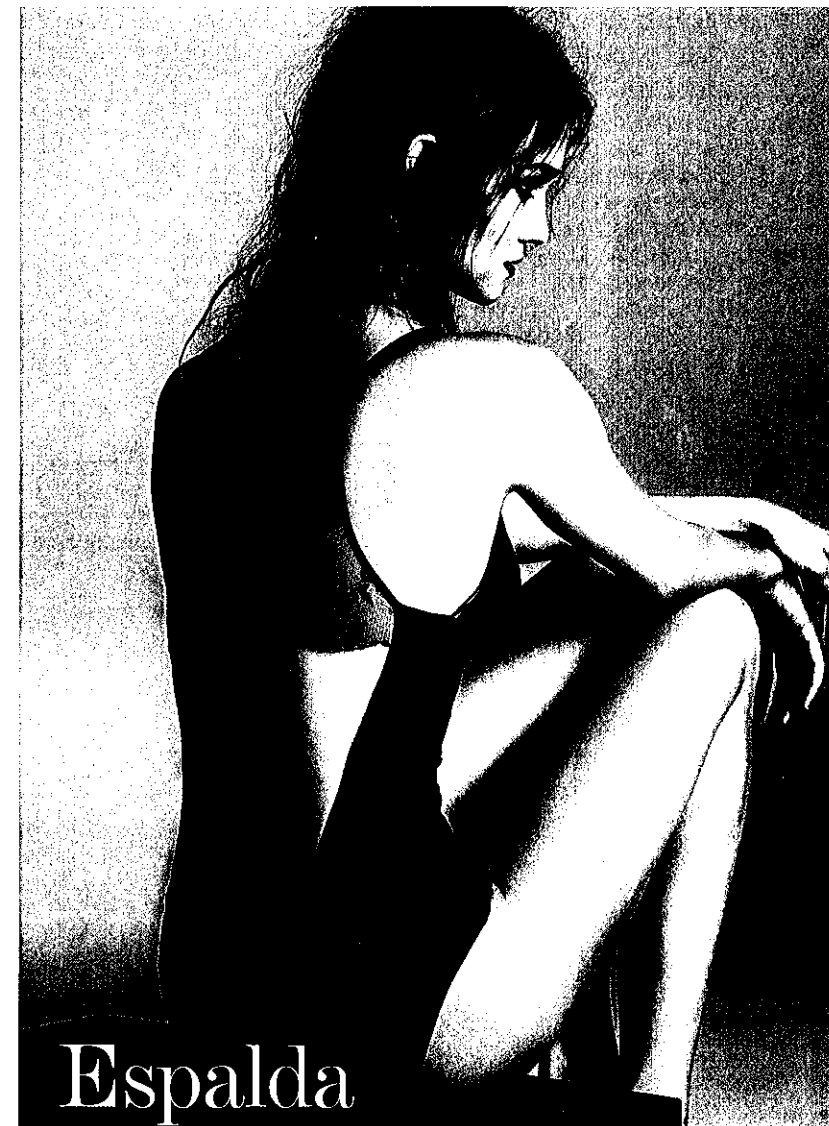
• **Elevación de piernas.** Recostada de lado, levanta la pierna estirada hasta el techo (todo lo que

puedas y sin torcer el tronco). Repite diez veces y continúa con la otra pierna.

• **En la silla.** Si pasas mucho tiempo sentada, aprieta tus glúteos varias veces al día e intenta mantener la postura unos minutos.

Por su parte, **Daniel Blanco Galindo**, entrenador personal (Health&Sport Community y en Marbella Club Hotel), recomienda caminar a paso ligero cada día unos veinte minutos y realizar una tabla de ejercicios que inclu-

ya sentadillas, abdominales y elevación de piernas (de pie y con un punto de apoyo). Si eres constante y lo haces todos los días, los resultados empiezan a notarse a las dos semanas. Además, aconseja realizar ejercicios diarios para favorecer los músculos pectorales. Solo necesitas unas pequeñas pesas: tumbada boca arriba en el suelo con las rodillas flexionadas, sujeta las pesas con las manos, abre y cierra los brazos sin llegar a tocar el suelo. Repite veinte veces.



CYNOSURE

En mitad de la espalda, justo donde te abrochas el sujetador, suele aparecer (con la edad o por algún kilo de más), una pequeña y antiestética moya. Para acabar con ella, una alternativa es el **láser Cynosure**, que origina en la piel una hipertemia controlada (aplicación de calor entre 42° y 47 °) que se alterna con un sistema de enfriamiento para tensar y evitar la flacidez. **Precio:** 600 €. www.cynosure.es
Body de WOMEN'S SECRET. (Ver guía de tiendas)