

Belleza

TODO LO QUE
PUEDES HACER POR
TU CUERPO
(según tus ganas)

LOS PERFUMES
QUE TIENES QUE
PROBAR

PROBLEMA:
LOS LABIOS
TODAS LAS
SOLUCIONES

SÍDNEY,
LA ESCAPADA SOÑADA
¡AHORA O NUNCA!

¿A QUIÉN VOTAS?

GEMMA NIERGA
ENTREVISTA A

ANDREA LEVY,
PP

MELISA RODRÍGUEZ,
CIUDADANOS

ADRIANA LASTRA,
PSOE

VICTORIA ROSELL,
PODEMOS

46 vestidos
para
recibir
la primavera

Este verano
**SACARÁS
NOTA**

¿TU NIVEL DE SACRIFICIO Y TUS EXPECTATIVAS SON LAS QUE MARCARÁN LA PUESTA A PUNTO DE CARA AL VERANO? DESDE LA APLICACIÓN DE PRODUCTOS EN CASA Y UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE, HASTA UNA LIPOESCULTURA 360° Y UN RÉGIMEN DE EJERCICIOS INTENSIVO. SOLO TÚ PONES LOS LÍMITES. por **Marta Monleón y Rocío Aguilera** fotos **Saskia Wilson**

MÍNIMO ESFUERZO

CENA TEMPRANA + ENSALADA

"Cenar pronto y esperar un tiempo prudencial antes de irse a descansar puede ayudar significativamente a no ganar peso y, además, a gozar de una mejor calidad de sueño", aclaran desde la **Clínica Opción Médica**. "El arroz integral (un diurético natural) combinado con ensalada es un plato muy equilibrado", aseguran. Puedes añadir kale, el alimento de moda por sus propiedades antioxidantes y su gran número de vitaminas: A, C y K, según los expertos en nutrición de **Kilos Out** (kilosoutplan.com).

DEPILACIÓN

Aún estás a tiempo para deshacerte del vello indeseado. Si tu compromiso con el medio ambiente está en auge, puedes elegir las bandas de cera fría ecológicas **Ecodepil**, de **Daen** (3,15 €/16 bandas). O puedes olvidarte para siempre con el **Láser de Diodo**, de **Novoclinic** (novoclinic.es), una solución duradera y eficaz. Además, su sistema de enfriamiento evitará que haya dolor durante la sesión.

"SOLO
CON
CORREGIR LA
POSTURA
PUEDES
DISMINUIR EL
CONTORNO
DE LA
CINTURA"

ATA POURAMINI, QUIROPRÁCTICO

AUTOBRONCEADORES

Con la llegada del buen tiempo, la operación destape empieza por lucir una piel bonita y radiante. Tu aliado para deshacerte rápidamente del tono 'invernal' es el autobronceador. Sube el tono de forma gradual con productos de fácil aplicación y cuyo resultado sea natural. "Ya seas un novato o un auténtico experto, el agua en gel transparente con aroma tropical es superfácil de usar, gracias a su manopla aplicadora", explica Michaela Bolder, St. Tropez *Tanning Expert*.



Self Tan Purity Water Gel, de St. Tropez (47 €).

HOMBROS CAÍDOS

● **HABLA EL EXPERTO:** "El síndrome de los hombros caídos resulta antiestético porque nos hace perder altura y estilo, además de dar una apariencia de mayor volumen en el vientre", explica Ata Pouramini, quiropráctico y autor de *Escuela de la espalda* (Arcopress).

● **CÓMO TRABAJAR LA POSTURA:** "Camina erguido. Si estás sentado, mantén los hombros apoyados en el respaldo el mayor tiempo posible y evita la tendencia a inclinar el cuerpo hacia adelante; entrena con ejercicios específicos, como poner una pelota de tenis entre los dorsales y tratar de mantenerla".

OPERACIÓN DESTAPE: PIES

1 **Puesta a punto.** Después de un largo tiempo escondidos, el primer paso será limar las durezas de los pies (siempre con la piel seca) y eliminar la piel muerta de forma homogénea. Lima profesional **Foot File**, de **Margaret Dabbs** (5,99 €).

2 **Chapa y pintura.** Es hora de pasar por el taller. En **Nails Secret** (C/ García de Paredes, 78, Madrid) encontrarás la pedicura que mejor se adapte a tus necesidades con su nuevo ritual 'a la carta' *Beauty Spa In a Box* (58 €).

3 **Nutre y repara.** Por último, hay que suavizar y regenerar la piel seca, especialmente la de los talones. La crema regeneradora **Talones Agrietados**, de **Podovis** (5,99 €), garantiza un resultado visible con solo dos días de aplicación.



Lima, de Margaret Dabbs.

CELULITIS

Nunca antes fue tan fácil acabar con uno de los problemas que más preocupan a las mujeres, o al menos intentarlo. La nueva propuesta cosmética de **LPG** para mantener a raya la celulitis y la piel de naranja no te costará mayor esfuerzo que el de diluir en un vaso de agua el contenido de estos sobres. Esta cura de 14 días promete reducir un 10% la celulitis y un 54% el tamaño de los adipocitos.



Sticks Stop piel de naranja día y noche J14, de LPG (46 €/28 sticks.)

CÓMO EVITAR EL EFECTO YOYÓ

¿Después de la dieta llega el rebote? "Técnicamente, este concepto no existe", aclara El Dr. Cerrud, experto en medicina estética y nutrición, pero hay determinados factores que hacen pensar que sí.

1 Cuestión de tiempo. Cuando haces dieta, tienen que pasar unos días hasta que pierdes unos kilos. Con la subida de peso sucede igual. Puede que empieces a consumir comida basura sin que la báscula se altere, pero no te emociones, si insistes en comer mal, volverás a engordar.

2 El término yoyó. No solo es una buena metáfora del juguete infantil que sube y baja (en este caso, como el peso), sino que también podemos transformar el término en siglas: "YO" soy el único responsable de mi pérdida de peso y "YO" soy el único responsable de no volver a recuperarlo".

3 El después. Perder peso es relativamente fácil, lo difícil es mantener los resultados. Desde el punto de vista nutricional, es imprescindible seguir el plan pautado por el especialista y prestar atención al terminarlo. Será diferente en función de cada dieta y cada paciente.

4 Mantenimiento. Adquirir nuevos hábitos que rompan con el pasado y desaprender lo aprendido durante años es todo un reto. Hacer 20 minutos al día de actividad física o comer hidratos solo antes de las 5 p.m son algunos hábitos recomendados.



ESTRÍAS

Son el talón de Aquiles de la medicina estética por su difícil eliminación, aunque cada vez se encuentra más cerca. El centro **Felicidad Carrera** (felicidadcarrera.com) ha incorporado a su equipo **Fractora** (desde 200 €), una tecnología de radiofrecuencia con resultados visibles desde la primera sesión.

ENTRE PECHO Y ESPALDA

PIEL DELICADA: tenemos la mala costumbre de utilizar la misma crema para todo el cuerpo, sin tener en cuenta que la epidermis del escote es más fina y necesita productos específicos. ¿Como aplicarlos? Realiza masajes en forma de 'ocho' en todo el escote hasta los hombros y el nacimiento del cuello.

DOSIS DE MIMOS: aunque te resulte algo incómodo, aplicar una crema por toda la superficie de la espalda, debes intentarlo o pedir ayuda. Es la clave para poder lucir este verano una piel más firme, nutrida y suave.

1. Crema remodelante de senos y escote, *Bust-Lift Expert*, de **Lierac** (50 €). 2. Tratamiento corporal *Sisleÿa L'Intégral Anti-Âge Corps*, de **Sisley** (269 €).



PROGRESA ADECUADAMENTE

SUPERALIMENTO AD-HOC

El *baobab*, un árbol de origen africano, es el nuevo ingrediente estrella para añadir a tu lista de la compra por su poder energético, y por ser rico en nutrientes y antioxidantes. "Su capacidad antioxidante es 100 veces mayor que la de la pulpa de una naranja", afirman expertos de la **clínica Mira + Cueto** (clinicamiracueto.com)

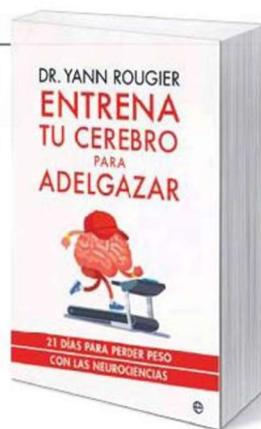
CÓMO SE COME: La pulpa de la fruta puede disolverse en agua o leche y usarse como bebida o como una salsa. Aunque en las regiones donde no se cultiva la fruta será más fácil encontrarlo en formato polvo. También se puede incorporar en batidos, zumos de frutas, cereales, barras de granola, yogures y productos lácteos.

EDUCA A TUS MÚSCULOS

Lo último en tratamientos corporales se realiza con electroestimulación neuromuscular, una tecnología capaz de entrenar el músculo mediante contracciones fisiológicas que obtienen los mismos resultados que con la práctica de ejercicio.

● ES COMO HACER DEPORTE:

Lorena Gilabert utiliza esta técnica en su centro de belleza avanzado Ferrara (*Plaza de la Vila, 5, Gandía*) para eliminar la grasa localizada, la flacidez y repulpar el glúteo. El tratamiento Remodelar Y Push-Up (90 euros/sesión) se realiza combinando dos tecnologías: Reaction Vitora, para reducir la grasa, remodelar y tensar; y electroestimulación neuromuscular, para fortalecer la fibra. Este protocolo se lleva a cabo mediante unas placas de electroestimulación que emiten corrientes eléctricas de baja intensidad y actúan directamente sobre los músculos produciendo contracciones fisiológicas en las fibras musculares, con unos efectos muy parecidos a los de la práctica deportiva. Además, aumenta el tono muscular y favorece la circulación de la sangre.



Libro
Entrena tu cerebro para adelgazar, del Dr. Yann Rougier (Esfera de libros).

● **PROTOCOLO DE ÉLITE:** Olvídate de volver a sudar en el gimnasio, el nuevo tratamiento no invasivo *Sculpt* (1.200 euros/5 sesiones de una zona), de **Instituto de belleza y medicina estética Maribel Yébenes** (maribelyebenes.com) es capaz de realizar contracciones musculares supramáximas –unas 20.000 por cada sesión– de manera involuntaria, algo que jamás podríamos llegar a conseguir de manera voluntaria practicando ejercicio. Gracias a esta acción, el tejido muscular responde con una profunda remodelación de su estructura dando lugar a una mayor densidad del músculo, al mismo tiempo que elimina la grasa visceral. Está recomendado para glúteos y abdomen.

ALAS DE MURCIÉLAGO

Así se denomina a la zona del tríceps que se descuelga por la falta de ejercicio o y/o por un cambio brusco de peso. "Para tratarlo en consulta de forma eficaz es necesario combinar varios tratamientos", explica la cirujana y médico estético Virtudes Ruiz (virtudestetica.com). El protocolo, dividido en tres sesiones, incluye rellenos reabsorbibles, la infiltración de hilos de polidioxanona y sesiones de radiofrecuencia. Precio: entre 1.500 y 2.000 euros.

HAY TRATAMIENTOS QUE TONIFICAN IGUAL (O MÁS) QUE EL EJERCICIO

ALGAS QUE ADELGAZAN

Estos organismos se han convertido en el ingrediente estrella del **Instituto de Benito** (institutodebenito.com) para realizar tratamientos *detox* personalizados. Por ejemplo, "el fucus es el alga más usada para tratamientos anticelulíticos, se utiliza para combatir piernas pesadas y con celulitis", explica Eva Verdasco, directora de la cabina *wellness* IDB. "Los tratamientos con algas pardas están indicados para reafirmar y reducir contorno; mientras que si la paciente presenta problemas de cuperosis se aplica el alga coralina, que también posee beneficios vasoconstrictores", aclara Verdasco. El protocolo con *algas marinas* (85 €), con acción anticelulítica, *detox* y reafirmante, se realiza tras un diagnóstico personalizado que valora el estado de la celulitis y los objetivos a conseguir. Consta de una exfoliación, un masaje y una mascarilla. Y finaliza emulsionando la piel con activos hidratantes y con acción tensora.

NIVEL AVANZADO

TEST(A) TU CUERPO

Cumplir los 30 suele ser la fecha clave para determinar cuándo comienza el envejecimiento de nuestro cuerpo. Es cuando huesos y músculos se vuelven más débiles y provocan que la piel pierda firmeza. Lo mismo ocurre con el funcionamiento del colágeno y la elastina. Por eso supone un paso de gigante el *Diagnóstico Multidimensional Corporal* (150 euros) creado por las doctoras Mar Mira y Sofía Cueto (clinicamiracueto.com). Una técnica que permite anticiparse al 'qué pasará' con nuestro cuerpo para así poder 'redirigir' su envejecimiento.

● **PASO A PASO:** Tras un cuestionario médico con el fin de averiguar hábitos de vida y un histórico de enfermedades (también familiar, para detectar propensiones genéticas de salud y envejecimiento), se realiza una exploración física detallada que permite revelar el estatus metabólico de la paciente, posibles déficits nutricionales, así como enfermedades presentes. También es necesario hacer un análisis genético que permita conocer la tendencia dictamina-

da por los genes, y así elaborar pautas que eviten la manifestación de aquellos que favorecen la aparición de determinadas alteraciones, como la hipertensión, la diabetes, el colesterol alto, la intolerancia a la lactosa, la falta de vitaminas, la anemia, etc., o simplemente ayudar a determinar cuál es la mejor dieta o pauta de ejercicio para perder peso. En un análisis de la composición corporal, se identifica la distribución de grasa corporal, el nivel de hidratación, la cantidad de músculo, incluso se puede calcular con precisión el metabolismo basal, es decir, la cantidad exacta de calorías que se necesita consumir a diario. El diagnóstico finaliza con una ecografía corporal que valore la localización de la grasa, el estado del tejido subdérmico, la calidad muscular..., y un *eco-doppler*, para determinar el estado de edemas o varices.

● **EN LA DIANA:** Una vez detectados los factores individuales que envejecen, se establecen los protocolos más indicados para su tratamiento.

¡APÚNTATE!

Un año más, el equipo de atletismo de la **Clínica Menorca** (clinicamenorca.com) organiza entrenamientos gratuitos en el parque del Retiro de Madrid, con el fin de ayudar a las participantes de la *Carrera de la Mujer* (12 de mayo). Si aún no estás muy decidida a participar, quizá te anime el saber que el trabajo cardiovascular **es el mejor ejercicio para reducir la celulitis**. Así lo explica la dra. Crispín, nutricionista de la clínica: "aunque algunos estudios aseguran que el impacto que se produce al correr puede romper las fibras de colágeno dérmicas y aumentar la celulitis, lo cierto es que si corremos con moderación, es decir, unos cuantos kilómetros a buen ritmo y sin *sprints*, 3 días en semana, se convierte en un excelente ejercicio cardiovascular que, combinado con 3-4 días de tonificación muscular, mantendrá a raya la celulitis, en el caso de que sea incipiente, y se reducirá la piel de naranja ya instalada".

Para las amantes del *running*, **Birchbox** lanza una edición limitada (abajo, en la imagen) con los cosméticos perfectos para calzarse las zapatillas y salir a correr: maquillaje a prueba de sudor, gomas para recogerse el pelo, protector solar, un bálsamo multiusos y, por supuesto, las indispensables ampollas de **Compeed**. Encuéntralo en birchbox.es (36 €).



RETO (CORPORAL) 3.0

Disminuir el exceso de volumen y sobrepeso, acabar con las zonas rebeldes y/o recuperar la firmeza. Son los tres objetivos para quienes se sumen al reto *Connect Your Body*: Con él, **Germaine de Capuccini** ha diseñado un plan personalizado: tratamientos en cabina, productos específicos combinados con una tabla de ejercicios y *tips* de alimentación son los ingredientes perfectos para conseguir unos resultados más que visibles en tan solo 5 semanas. Ayudan a conseguirlo la *app Germaine Fit Club* y su *smartband* -que te entregan gratuitamente cuando te apuntas al reto-, para llevar a cabo un seguimiento de tu actividad y un registro de tus progresos.





TRASEROS VAGOS

CULO CARPETA: Es aquel glúteo plano, sin forma, que se expande a lo ancho y no hace distinción de género, ni depende de la edad, la alimentación o la genética. ¿A qué se debe? A la vida sedentaria. La principal consecuencia de estar mucho tiempo sentado es que los glúteos pierden resistencia y elasticidad, lo que provoca la degradación de la masa muscular y la aparición de la flacidez.

ANTIGRAVEDAD: En Inmode Aesthetics Solutions (inmodemd.es) proponen, como solución no invasiva, *Morpheus*. Combina tecnología de radiofrecuencia fraccionada profunda "que permite la regeneración de colágeno y elastina, lo que retrae el tejido y mejora la laxitud de la piel", explica la dra. Ana Revuelta. Se trabaja bajo anestesia local y la incorporación a la vida diaria es de 24 horas tras el tratamiento. Dos sesiones / 1.500 euros.

"EL
AUMENTO
DE GLÚTEOS
CRECE UN
30% EN DOS
AÑOS"

DATOS SECPRE (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA)

360° (INTEGRAL)

La liposucción se convierte, tras el aumento de mamas, en el segundo tratamiento más solicitado en el **Instituto Médico Láser** (iml.es) los meses previos a la llegada del verano. Esta intervención se realiza en quirófano mediante la técnica de aspiración y anestesia general. A través de una pequeña incisión de 3 o 4 mm, se introduce una cánula conectada a una máquina de vacío con la que se extrae toda la grasa sobrante de las zonas problemáticas. Los resultados se perciben de forma total pasados 2 o 3 meses, al ceder la inflamación. Además, son definitivos, siempre y cuando el paciente evite ganar peso para no recuperar la grasa extraída. Menos invasiva (no requiere hospitalización, se realiza con anestesia local y sedación suave) y con una recuperación rápida, la técnica de lipoláser que se realiza en el IML se basa en la aplicación transcutánea de energía láser específica y vehiculizada por fibra óptica, que provoca la disolución de las células grasas y la retracción uniforme de la piel. A partir de 2.500 euros.



Gel Inteligente reductor *Slimtech*, de **Méthode Jeane Piaubert** (49 €). *Firming Body Cream*, de **Shiseido** (61,50 €).

ALTA INTENSIDAD

TUS GENES LO SABEN

Según datos de ENPE (Estudio Nutricional y de Hábitos Alimentarios de la Sociedad Española) de 2015, el 39,3% de la población adulta sufre sobrepeso, el 21,6% es obesa y lo peor, estas cifras no hacen sino aumentar. Pero nuestro estado de salud no solo depende de factores ambientales (hábitos y circunstancias que nos rodean), que suponen un 70%,

también de factores genéticos (en un 30%). Con estos antecedentes, la Univ. de Navarra y Cinfa han desarrollado unos **programas de nutrición personalizada de precisión** (desde 315 euros, en farmacias, *AdelGENic*, *PrevenGENic* y *GlobalGENic*), orientados a conocer el tratamiento nutricional con el que la persona conseguirá mejores

resultados en la pérdida de peso y en la prevención de problemas de salud. Así, teniendo en cuenta el código genético, a partir de una muestra de saliva bucal, y de distintos datos, como edad, altura, peso, alimentación y bioquímicas, entre otros, se obtienen los **resultados de un test genético** que ayuda a seleccionar el plan nutricional más adecuado.



ABDOMEN

La piel del vientre es la más flexible de nuestro cuerpo, lo que le permite variar de volumen con más facilidad. Pero con el paso del tiempo pierde flexibilidad y elasticidad, y tiende a la acumulación de adipocitos (grasa). La falta de ejercicio, la mala alimentación y/o el exceso de peso facilitan también esta acumulación. El tratamiento *Ventre plano*, de **Chi Spa** (thechispa.com), consigue, mediante masajes y productos reductores, deshacer los nódulos de grasa y contribuir a su desaparición, reduciendo así el contorno de la cintura. Sesión de 60 minutos / 75 euros (se recomienda entre 5 y 10 sesiones).



Gel reductor-tensor *Slim Design*, de **Elancyl** (32 €). Especial vientre y zonas rebeldes.

LO JUSTO Y NECESARIO

TODO LO QUE NECESITAS SON POTENTES ACTIVOS, FÓRMULAS MAGISTRALES, TEXTURAS ÚNICAS Y ACCIÓN PROBADA. **LA ROCHE-POSAY, ROGER & GALLET, CERAVE, VICHY Y SKINCEUTICALS** TE DAN LA CLAVE.

ULTRAHIDRATACIÓN CALMANTE Y PROTECTORA

1. TOLERIANE ULTRA 8, DE LA ROCHE-POSAY
Este concentrado cuenta con 8 activos esenciales que proporcionan hidratación inmediata (más de un 68% en un minuto) y duradera (más del 15% después de 24 horas), y es apto incluso para pieles muy sensibles y alérgicas. Su textura ultraligera de rápida absorción viene en un formato aséptico: un práctico *spray* sin perfume ni alcohol. Además contiene fórmula antioxidante y antipolución. Está disponible en dos formatos: *On the Go* 45ml (14,60 €) y de 100ml (24€).



EL GEL DE DUCHA HIDRATANTE Y PERFUMADO

2. PERFUME DE DUCHA, DE ROGER & GALLET
Con un 95% de ingredientes naturales, estos nuevos geles están inspirados en el mayor índice de naturalidad que pueda presentar un extracto. Te encantarán por su textura gel-aceite hidratante, enriquecidos con aloe vera. Son aptos para pieles sensibles y e integran **los aromas más exitosos de los Extractos de Colonia tradicionales de Roger & Gallet:** *Néroli Facétie, Tubereuse Hedonie, Thé Fantaisie, Magnolia Folie* y *Rose Mignonnerie*. (18 €/200ml).



LA HIDRATANTE CORPORAL REPARADORA

3. CREMA HIDRATANTE, DE CERAVE
Mientras ayuda a reparar la barrera protectora de la piel, esta crema desarrollada con dermatólogos proporciona hidratación hasta 24 horas gracias a su tecnología MVE. De textura rica y no grasa, **contiene 3 ceramidas esenciales y ácido hialurónico**, que difunde prolongadamente los activos en la piel para reparar y reforzar la barrera cutánea de forma continuada. Es específica para pieles muy secas, y su fórmula sin perfume es adecuada para pieles sensibles. (11,10€/340ml).



EL TRATAMIENTO REMODELADOR DE ROSTRO

4. NEOVADIOL PHYTOSCULPT, DE VICHY
Se trata del primer tratamiento específico de Vichy con efecto remodelador del cuello y el contorno facial, que soluciona los signos más visibles en la menopausia. Con textura 'efecto corsé', que tensa de forma inmediata, reafirma el cuello y el escote y remodela el contorno facial. Su eficacia ha sido probada clínicamente, en 8 semanas: **reduce un 33% el descolgamiento, y un 25% la flacidez del cuello**. (36,50€/50ml).



EL ANTIOXIDANTE IMBATIBLE

5. CE FERULIC, DE SKINCEUTICALS
Con un 15% de vitamina C pura (ácido L-Ascórbico) y un 0,5% de Ácido Ferúlico, CE Ferulic, el sérum antioxidante estrella de SkinCeuticals ofrece una potente **protección frente al fotoenvejecimiento prematuro** de la piel mediante la neutralización de radicales libres, y ayuda a reducir visiblemente los signos de la edad. Se aplica cada mañana después de la limpieza y antes del tratamiento (150,50 €/30ml).



GEL DE DUCHA, SÉRUM Y TRATAMIENTO FACIAL E HIDRATANTE CORPORAL. **EL NECESER PERFECTO** SE FORMULA CON BÁSICOS IMBATIBLES.

MUEVE TU BODY

En una clase de *Booty Shape Movement* -clases regulares en *Smart Club* (smart-club.es), creada por Erika Sanz, puedes perder entre 500 y 800 calorías. Y, además, combatir la celulitis. Atenta a todos sus beneficios:

1 Movimientos explosivos. Con cada ejercicio al *bit* de la música, como en una coreografía de danza, se busca contraer con fuerza y recuperar con control para así ejercitar y definir el músculo.

2 Reduce grasa localizada. La clave es la repetición, lo que potencia la quema de grasas y el aumento de tono muscular, sobre todo en las zonas de muslos y glúteo.

3 Elimina toxinas. A través del sudor se pierden lípidos y sales minerales (que se deben reponer con líquidos), pero también toxinas, que impiden el correcto funcionamiento del organismo y dificultan la bajada de peso.

4 Activa el metabolismo. Con la coreografía aprendida se aumenta el ritmo cardiovascular, lo que provoca que el cuerpo queme muchas más calorías, ¡incluso después de la clase!

5 Desinflama. En muchas ocasiones, además de por genética, la celulitis está condicionada por una mala alimentación (y por la retención de líquidos). Al activar el metabolismo y ayudar a eliminar toxinas, se reduce la inflamación y la apariencia de la piel es mucho más tersa.



Anticelulítico *Body Fit*, de **Clarins** (80 €).
Exfoliante reductor con café, de **Orlane** (45 €).

ZONAS CRÍTICAS

Del mismo modo que el aspecto del cuello dice mucho del grado de envejecimiento del rostro, hay ciertas partes del cuerpo especialmente vulnerables al paso del tiempo y a la ley de la gravedad. La implantación de hilos tensores de polidioxanona (PDO) es una de las técnicas más efectivas para corregir la flacidez. Los laboratorios Croma cuentan con una novedosa y amplia gama de formas y grosores que actúan sobre estas zonas. Hablamos de los hilos *Princess*, cuyos resultados aseguran tener una duración aproximada de año y medio.

● **RODILLAS:** Los resultados óptimos se obtienen en personas con flacidez leve o moderada en la región inmediatamente superior de las rodillas, pero sin sobrepeso, porque el exceso de grasa en dicha zona

provocaría mayor peso de los tejidos. ¿Cómo se realiza? Mediante una aguja que sirve de guía, se introducen los hilos (entre 20 y 25 aproximadamente en cada rodilla) y se anclan. Precio: entre 900 y 1.000 euros.

● **BRAZOS:** Hablando siempre de la cara interna, lo idóneo sería tratar brazos con flacidez leve o moderada y, en general, que no tengan sobrepeso. ¿Cómo actúan? Al igual que en las rodillas, el mecanismo de acción del hilo es estimular al fibroblasto a generar colágeno y elastina, creando un ovillo alrededor del mallado que perdurará tras la reabsorción de las suturas. Precio: desde 800 euros ambos brazos.

● **MUSLOS:** La dra. Vanessa de San Gregorio, del **Grupo de Dermatología Pedro Jaén** (grupopedrojaen.com), recomienda la aplicación de esta técnica en muslos con flacidez leve y descolgamiento de los tejidos moderado. Inmediatamente, tras su aplicación, ya se nota un efecto tensado de la zona. A los 2 o 3 meses los hilos de PDO se reabsorben, pero la eficacia continúa ya que permanece el entramado de colágeno y elastina que se ha ido formando alrededor de estos. Dado que su resultado es progresivo, la mayor efectividad no se alcanza hasta pasados los seis meses. Precio: Entre 900 y 1.000 euros.



Acete anticelulítico de abedul, de **Weleda** (22,90 €).

MICROONDAS

Una de las novedades presentadas en el 34 Congreso Nacional de la Sociedad Española de Medicina Estética ha sido la tecnología microondas. Ya empleada en medicina para tratar la hiperhidrosis, mejora la celulitis y reduce la grasa localizada y la flacidez corporal de 4 a 6 sesiones. Sin anestesia y con recuperación inmediata. Precio: 140 euros/señón. En **Clinica Vega** (clinica-vega.com).

A PARTIR DE LOS 35 AÑOS
HAY QUE TOMAR MEDIDAS
PARA TORNEAR LOS BRAZOS