

# Un pulso a la gravedad

**ih** [hola.com/moda/20221105339049/consejos-reducir-flacidez-rostro-falta-colageno](https://hola.com/moda/20221105339049/consejos-reducir-flacidez-rostro-falta-colageno)

5 de noviembre de 2022



Con la edad, la grasa que suele alojarse en los pómulos se va perdiendo. Este efecto se traduce en piel sobrante que **hace surcos donde antes no los hubo**, así como una excesiva marcación del rictus, arrugas que nacen de la nariz, laxitud palpebral (que no se vea con claridad el párpado móvil y las pestañas superiores), arrugas finas en la cara... En definitiva hablamos de los síntomas visibles de sufrir flacidez facial. El motivo principal es que se suele ir **perdiendo calidad celular** y esto sucede porque nuestras células sufren pérdida de elastina, ácido hialurónico y colágeno (esa molécula proteica que confiere la turgencia a nuestros órganos, músculos y huesos). Anatómicamente, esto también se refleja en una pérdida ósea y en la retracción de los huesos faciales que hacen de sustento al resto, al mismo tiempo que los tendones musculares de la cara, los que **dan forma a nuestros pómulos**, van elongándose.

## ¿Cómo podemos 'frenar' los primeros síntomas?

---

En casa, es importante alimentarnos bien y nutrir nuestro cuerpo con alimentos ricos en colágeno. Para mantener a raya la flacidez facial no recomiendo aquellas dietas que supriman las proteínas, pues estas son necesarias para una correcta síntesis de colágeno. Además, aplicar desde que somos jóvenes **cremas antioxidantes** en nuestro rostro, que nos prevengan de una rápida oxidación y de radicales libres, fortalecerá nuestra principal barrera: la piel. De esta forma conseguiremos que esta se mantenga más tiempo pegada a la capa lipídica, que se encuentra entre la propia piel y la musculatura facial. Sin duda alguna, **el ejercicio facial será también de gran ayuda** en el rostro. Una musculatura fuerte es la que más tarde se descuelga (como pasa en el cuerpo).

### Colágeno: el principal factor para prevenirlo

---

Todos los cuidados y tratamientos que estimulan y favorecen la producción de colágeno son los más indicados para combatir la flacidez facial. Los hay que solo trabajan la piel, pero también existen aquellos que alcanzan el nivel óseo. Hay un sinfín de ellos, pero realmente los más efectivos se cuentan con la mano. Mi preferido es, por supuesto, la opción más natural, la **bioestimulación con factores de crecimiento**, puesto que mantiene la piel a raya contra el envejecimiento y además restablece el volumen sin necesidad de trabajar con otros productos. Es apto para cualquier edad, pero, lógicamente, cuanto antes se empiece, mejor para la piel, ya que comenzaremos a generar fibroblastos y esto se hará visible en la tonificación de nuestro rostro. Además, la piel queda increíblemente bella y en su máximo potencial. Recomiendo combinarlo con vitaminas o inductores de colágeno y otros tratamientos inyectados; o bien con aquellos que trabajan superficialmente con dermapen.

Mi consejo, en este caso, es realizar unas **sesiones seguidas** para cambiar el metabolismo celular. Lo ideal es hacerlo de cuatro a cinco veces al año para de esa forma conseguir una estimulación de calidad en nuestra piel. En caso de utilizarlo de relleno, dura un poco más y debería de realizarse entre tres o cuatro veces al año, sobre todo en zonas como ojeras o surco nasogeniano. Luego están los bioestimuladores o inductores de colágeno inyectados, que son muy buenos, como también algunas vitaminas con ácido hialurónico no reticulado, que trabajan la tonificación casi de manera inmediata y están durante tres meses estabilizando y generando colágeno, así como **manteniendo la flacidez a raya**.

### La importancia de ser constantes

---

Todos los tratamientos cuando son buenos son acumulativos, pero, como bioestimuladores del propio colágeno del tejido, no duran para siempre, y, aunque sí **ralentizan el envejecimiento**, si no se mantienen, este proceso de envejecimiento seguirá ocurriendo. Mi recomendación es dar con un buen profesional que anualmente te cuide. Para mantener una tonificación extra, suelo aconsejar la **radiofrecuencia**, pero, sobre todo, hacerla de manera continuada. Cuanto más invasivo sea el tratamiento, como el *Morpheus* o el *Bodytite*, se pueden espaciar más las sesiones, y si es más tópica y drenante, se deben llevar a cabo varias seguidas.