



Grupo de Dermatología Pedro Jaén

# news *letter*

## RETOQUES



### para poner al día tu cuerpo antes del verano

Empieza la cuenta atrás para "el destape". Pon al día tu cara y tu cuerpo con tratamientos que combaten la flacidez, reafirman, remodelan, reducen, eliminan la grasa, la celulitis, la piel de naranja y el vello de forma duradera. Así, te enfrentarás en condiciones al verano.

### Criolipolisis

El procedimiento de criolipolisis mediante al sistema **Zeltiq™** es un nuevo método revolucionario de reducción de grasa en áreas corporales localizadas.

Consiste en enfriar las células grasas o adipocitos produciendo su muerte y eliminación. No es invasivo, ni doloroso y no existe periodo de recuperación. Las células grasas pueden ser eliminadas de forma segura sin dañar la piel que las cubre. La eliminación natural de las células grasas en el tiempo da como resultado una reducción natural de la capa grasa.

Los candidatos ideales para el procedimiento **Zeltiq™** son aquellos que están ligeramente en sobrepeso pero presentan ciertas áreas de grasa localizada que no son fáciles de reducir mediante la dieta o el ejercicio

El procedimiento suele durar de 1 a 3 horas y se produce un enfriamiento preciso y controlado del tejido que resulta en un daño selectivo de la grasa sin dañar otros tejidos. Posteriormente, el cuerpo va eliminando de forma gradual las células dañadas mediante los procesos metabólicos habituales, como los que eliminan la grasa que ingerimos con la comida y se suelen lograr resultados a los 2-4 meses.

### Radiofrecuencia

**ACCENT** es la tecnología más moderna y avanzada de radiofrecuencia en aplicaciones estéticas. Es el único sistema en el mercado que combina dos tipos de radiofrecuencia, la unipolar y la bipolar.

La radiofrecuencia ofrece estupendos resultados para combatir la flacidez corporal y facial. El número de sesiones necesarias es variable y va a depender del estado de cada paciente y el nivel de exigencia del mismo, pero se consideran necesarias entre 4 y 6 en facial, y entre 6 y 10 en tratamientos corporales. El procedimiento es bien tolerado y no precisa anestesia.

El efecto inmediato de la aplicación de radiofrecuencia es la retracción del colágeno, con más o menos rapidez según los casos. Sin embargo, lo que se pretende conseguir gradualmente es la reestructuración del colágeno profundo, lo que incluye que se formen fibras nuevas que sustituyan a las envejecidas y hagan los tejidos más elásticos, se favorezca la homeostasis y, en general, mejore el estado de la piel eliminando de ella las huellas del paso del tiempo.



## Presoterapia Ballancer

Los avances tecnológicos han permitido una constante evolución en los tratamientos médicos y estéticos aportando nuevos sistemas de seguridad y eficacia. **Ballancer** es uno de los resultados de dichos avances.

El uso del sistema **Ballancer** le permitirá:

- \* Evitar el desarrollo de la celulitis e interrumpir su acumulación
- \* Evitar y tratar las venas varicosas
- \* Reducir edemas
- \* Moldear piernas, brazos, nalgas y vientre
- \* Mejorar y reforzar los tejidos de la piel
- \* Aliviar el dolor en los miembros inferiores ocasionados por el embarazo, la obesidad, la retención de líquidos y la celulitis

El tratamiento de presoterapia se efectúa introduciendo las extremidades corporales en unas botas o manguitos, con una doble pared que forma una cámara hinchable, donde con ayuda de un compresor se insufla aire a una presión correctamente dosificada sufriendo así las zonas a tratar, compresiones que activan la circulación.

Los beneficios de la presoterapia quedan reflejados en nuestro cuerpo, convirtiéndose así en un complemento ideal para adelgazar.

## Consejos de nutrición



**DRA. MAITE BARAHONA**  
Médico nutricionista, especialista en medicina estética

**Busca motivaciones serias para perder peso:** El sobrepeso y la obesidad agravan muchas enfermedades, como hipertensión, diabetes, hipercolesterolemias, algunos tumores...

**No hagas la dieta por tu cuenta.** Es básico que te controle un médico y que cambie la dieta cada semana, tanto por el apoyo psicológico (tener que pesarte te anima a cumplir) como por el plano físico ya que el organismo responde mejor y no se estanca si le vas cambiando las pautas.

**La dieta se debe adaptar a tu vida, y no tu vida a la dieta.** Cuando comas fuera de casa, aprende a comportarte para no engordar. Si comes más, compensalo aligerando la comida posterior o haciendo más ejercicio.

**No importa engordar un kilo, importa no acumularlo.** ¿Haces un exceso y subes un kilo? pues lo bajas cuidándote dos o tres días. Si lo dejas ahí, se sumará a otro de un fin de semana, a otro de vacaciones y, de esa forma, serás capaz de engordar, en un año, cinco, diez, ¡quince kilos!

## DEPILACIÓN LÁSER: SIN VELLO TODO EL VERANO

Consiste en destruir el folículo piloso por medio de la energía luminosa. Es el método más eficaz para conseguir una depilación duradera.

En este proceso, la energía que contiene el haz de luz o láser es captada por el pigmento natural del pelo, la melanina, y convertida en calor. Este calor quema la matriz germinativa del pelo, que no vuelve a salir. El láser **Alejandrita** consigue un efecto más duradero y con menos sesiones que la luz pulsada intensa.

La fotodepilación ha demostrado ser una manera efectiva de disminuir el crecimiento del vello hasta en un 95% en algunos casos, siendo lo normal alrededor del 80%, en situaciones normales y haciendo el uso correcto de los equipos. Son necesarias habitualmente entre 4 y 7 sesiones, aunque después de la primera sesión podemos llegar a disminuir el crecimiento del vello hasta en un 50-60%. **Con una sola sesión de fotodepilación podemos permanecer 3 meses sin crecimiento de vello**, lo que le hace un método ideal para olvidarse de la depilación durante el verano.