

Cuidarse Bien

“El ejercicio durante el embarazo reduce el dolor lumbar”



Galletas

Ríndete al placer de saborear ricas galletas. Son muy saludables por su contenido en hidratos de carbono y ácidos grasos monoinsaturados.



Cerveza

El consumo moderado de cerveza protege de forma adicional al corazón. Los expertos lo han recordado en un simposio celebrado en Madrid.



Ejercicio físico

Los médicos de atención primaria reciben formación para prescribir ejercicio físico a los pacientes. Será un arma más en su arsenal terapéutico.

Medicina estética

Consigue unos ojos luminosos y sin sombras

Conoce los distintos métodos que hay para combatir las ojeras que se acentúan debido al estrés o al cansancio

Teresa Rey, Bien

El cansancio, el estrés, la fatiga, la genética... son algunos de los factores que provocan una mayor visibilidad de las ojeras en el rostro. Según Jaime Tufet, vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), esas manchas que surgen en la base del párpado inferior y que comúnmente se llaman ojeras, siempre están presentes y son solamente un conjunto de venas que se hacen visibles en esa zona porque la piel es más fina y transparente.

En definitiva, “son consecuencia de una pigmentación de la piel debido a un trasfondo circulatorio, pero su presencia no está asociada a ninguna enfermedad, lo que ocurre es que en esa parte la vena es más superficial”, matiza Tufet.

Ojeras, no son bolsas

Por otra parte, a menudo suele ocurrir que las ojeras se vinculan con las bolsas

de los ojos o viceversa.

Sin embargo, el especialista asegura que no hay relación entre ambas. “Son dos cosas distintas — aclara —. La ojera está a nivel de la piel, mientras que la bolsa está por debajo de la misma. El ojo está formado por tres bolitas de grasa que actúan como amortiguador y cuando éstas se hernian salen hacia fuera originando las bolsas, que no tienen ninguna vinculación con la pigmentación de la piel o la red venosa”.

Hay personas que tienen muy acentuadas las ojeras y recurren

a varios métodos para tratar de disimularlas. Al margen de los conocidos correctores que ofrece la cosmética o las cremas de vitamina K con ácido retinoico, como solución tópica, la medicina estética ofrece varias opciones. No obstante, el mismo vicepresidente de la SEME aseguró a este periódico que las ojeras son muy difíciles de tratar y que muy pocas personas consiguen resultados satisfactorios. “En nuestra consulta, cuando alguien viene con este planteamiento, siempre le dejamos claro que vamos a intentar solucionar su problema, pero no le aseguramos una solución definitiva”, porque aunque sí se puede apreciar una leve mejoría, con el tiempo las ojeras se harán visibles como siempre.

Tratamientos

Uno de los métodos más frecuentes para disminuir las ojeras es la aplicación de luz pulsada intensa. En este caso el problema se aborda exactamente igual que

cuando se trata un capilar de una cuperosis (pequeña lesión vascular), explica el experto. Lo que se pretende con la aplicación de esta técnica es que ese color de la vena se transparente menos, al mismo tiempo que se mejora la calidad de la piel. Con el láser también se puede conseguir un resultado similar.

Otra de las técnicas más empleadas es el *peeling*. Este sistema, que se emplea para eliminar manchas cutáneas, se aplica, en ocasiones, para atenuar la pigmentación de las ojeras aclarándolas con diferentes elementos químicos. En general, se trata de *peelings* que levantan un poco la piel y la desinfectan, matiza Tufet.

Por último, la carboxiterapia es muy usada en estos casos. Es un tratamiento no quirúrgico que consiste en la microinyección de anhídrido carbónico (CO₂) en la zona a tratar para estimular la circulación sanguínea. De esta manera, la piel recibe sangre más oxigenada, lo que repercute en una mayor luminosidad y vitalidad y, por tanto, en una reducción de las ojeras.

Microrrellenos de ácido hialurónico o plasma



Los expertos de **Antiaging Group Barcelona de USP Deu** aconsejan el microrrelleno de ácido hialurónico o con plasma y plaquetas, obtenido del propio paciente, para abordar las ojeras. “Los rellenos disimulan la zona dando más volumen y eliminando la concavidad de la zona, de forma que la transición entre párpado y mejilla es más armónica y natural”, aclara Marisa Manzano, del equipo de Medicina Estética de Antiaging Group Barcelona. El ácido hialurónico se inyecta en pequeñas esferas en la zona de la ojera, debajo del músculo orbicular para rellenar la zona y reducir la depresión causada por la ojera. En el caso del plasma del paciente, éste se enriquece con plaquetas, que se activan con cloruro de calcio que liberan factores de crecimiento que estimulan el proceso de cicatrización y la formación de fibroblastos, que es lo que realmente hace el efecto de relleno.

Más información, Tel: 902 013 713

Volúmenes del contorno ocular



El Instituto Médico Láser ha desarrollado una técnica denominada *Rejuveflex*. Su finalidad es restaurar los volúmenes del contorno ocular e hidratar la piel al tiempo que se la estimula para la producción de colágeno, hialurónico y elastina propios con el objetivo de un embellecimiento y rejuvenecimiento del área ocular periorbitaria. Además, trata imperfecciones, arrugas y repone los volúmenes faciales perdidos.

Más información, Tel: 91 702 46 27.