

TRATAMIENTOS | Resultados y complicacionesLunes 27/06/2011. Actualizado **15:26h.****Guía de la estética en verano**

- No todas las terapias de medicina estética pueden realizarse en verano
- En esta época, 'el individuo se preocupa especialmente por la celulitis
- 'Algunas terapias, más que medicina estética se acercan al esoterismo'
- La liposucción es una técnica muy eficaz para eliminar la grasa localizada

Laura Tardón | MadridActualizado **lunes 27/06/2011 08:27 horas**

Meses de sol, calor y playa. En esta época del año muchas clínicas de estética lanzan ofertas tentadoras para colarse en las agendas de hombres y mujeres con el deseo de mejorar su aspecto. ¿A quién no le gustaría deshacerse de la celulitis y olvidarse de los michelines para ponerse el bañador? Algunos anuncios hablan de "eliminar la celulitis sin hospitalización y con resultados excelentes". Otros, aseguran ser capaces de acabar con la grasa en zonas como los muslos. ¿Cómo? A través de un **sinfín de tratamientos** bautizados con nombres entre los que resulta fácil perderse y cuya eficacia, según los expertos, es dudosa. Eureka presenta un diccionario con las terapias más demandadas durante el verano, explica cuáles no deben realizarse en esta temporada y cuestiona la eficacia de algunos de estos métodos.

A estas alturas del año, "las terapias con láser, la esclerosis para las pequeñas varices de las piernas, los 'peelings' de media o alta profundidad o aquellos tratamientos que incluyan el uso de determinados tipos de químicos no deberían realizarse", asevera Pilar Rodrigo, presidenta de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME). "Están contraindicados durante estos meses porque el sol puede provocar manchas en la piel".

En cuanto a los procedimientos que requieren bisturí, como la abdominoplastia (para suprimir el exceso de grasa y de piel en el abdomen), "**los pacientes tienen que saber** que cualquier cirugía conlleva un proceso inflamatorio que dura unas seis semanas, y durante este tiempo no se podrá tomar el sol", afirma Jaume Masià, presidente de la Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética (Secpre). Bajo esta premisa, el cliente es quien decide si le compensa. Lo cierto es que "no hay mucha gente que se opere ahora, pero la mayoría de los que lo hacen aprovechan sus vacaciones para no tener que pedir baja laboral ni dar explicaciones en su trabajo".

Marzo, abril, mayo y junio son los meses donde sí se nota un repunte, de hasta un 25% más, en la demanda de tratamientos de estética, con o sin cirugía. Como explica Víctor García, presidente de la Sociedad Española de Medicina y Cirugía Cosmética (Semcc), "se acerca el verano, vestimos con menos ropa y **el individuo se empieza a preocupar** especialmente por las varices, la celulitis, la grasa localizada en los muslos, las caderas y el abdomen, la flacidez de la piel, las estrías y el aspecto del pecho". Por eso, mucha gente prepara su particular operación biquini: se apunta al gimnasio y a la dieta mediterránea, sube las escaleras a pie e incluso visita la consulta de un médico o cirujano estético. ¿Cuáles son los tratamientos que más interesan?

Ácido hialurónico

Es la sustancia más utilizada en medicina estética para rellenar las arrugas de la edad y aumentar el volumen de los pómulos y los labios. "Al ser reabsorbible, no existen efectos secundarios a largo plazo",

señala Agustina Segurado, jefa de Dermatología del Hospital del Sureste de Madrid. "Los **resultados son inmediatos** con una sesión y duran un año". Puede ocasionar algún hematoma en el lugar de la inyección y "alergias en el 3% de la población". Por eso "se desaconseja en personas con alergia a las proteínas del pollo o los huevos". Como indica María Teresa Gutiérrez, vocal de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), "ni el ni la toxina botulínica están contraindicados con el sol".

Bótox

La toxina botulínica actúa sobre las llamadas arrugas de expresión (producidas por la excesiva gesticulación), es decir, las de la frente, el entrecejo y las patas de gallo. En manos expertas, afirma la doctora Segurado, "es una técnica muy eficaz, rápida, **sencilla y segura**". Su efecto dura unos seis meses. Entre sus desventajas, "puede producir pequeños hematomas en los puntos de la inyección y caída de las cejas y los párpados, aunque suele ser leve y transitoria".

Carboxiterapia

Son microinyecciones subcutáneas del gas dióxido de carbono que se utilizan en las clínicas estéticas con el objetivo de rejuvenecer la piel. "Se ha puesto muy de moda, pero **apenas tiene efectos**", asegura la doctora Gutiérrez, que coincide con Agustina Segurado: "Existen pocos estudios que avalen su eficacia y puede producir dolor local y eritemas".

Fotodepilación

El uso del láser consigue disminuir el crecimiento del vello en un 80%-90% sin apenas efectos secundarios. Sólo dolor leve y eritemas que se resuelven en un día. "**No se puede trabajar con pieles que hayan tomado el sol** o hayan sido sometidas a los UVA [camas autobronceadoras]", advierte Pilar Rodrigo, presidenta de la SEME. Existe riesgo de quemaduras y de trastornos de pigmentación (manchas). De hecho, se recomienda que no se expongan al sol ni un mes antes, ni durante las sesiones, ni un mes después. Lo mejor es esperar hasta octubre.

Infiltraciones

Con el fin de rejuvenecer la piel, el especialista aplica unas microinyecciones muy superficiales a base de vitaminas, minerales y aminoácidos autorizados por el Ministerio de Sanidad. Sólo "se consigue una piel **ligeramente** más tersa y luminosa", según Agustina Segurado. "Esta técnica se puede realizar durante todo el año. Se recomiendan entre tres y cuatro sesiones, una cada 15-20 días".

Liposucción

"Junto con el aumento de mama, es la operación más solicitadas en los meses previos al verano", señala Jaime Masià, presidente de la Secpre. Se trata de una intervención quirúrgica que requiere anestesia y consiste en la aspiración de la grasa acumulada y localizada mediante unas finas cánulas que se introducen en el tejido a través de mínimas incisiones en la piel. Como apunta la dermatóloga Segurado, es una **técnica muy eficaz**. "Los resultados se logran en una sola sesión y son permanentes", aunque para ello se deba llevar una dieta sana acompañada de ejercicio. Durante unas seis semanas, el paciente "no podrá tomar el sol y tendrá que llevar una faja compresiva [para facilitar la retracción de la piel a su nuevo volumen] que no resulta especialmente cómoda".

Mesoterapia

Se anuncia como una de las alternativas baratas a la liposucción (unos 400 euros por 10 sesiones frente a 2.000-10.000 euros), y sin pasar por quirófano. Consiste en inyectar con una aguja muy pequeña y corta mínimas dosis de productos homeopáticos en la dermis de la piel que teóricamente logran una disminución

progresiva de grasa. Como asevera la dermatóloga Gutiérrez, "la mayoría de las sustancias que se usan **no sirven para nada** y las que sí lograrían un efecto son peligrosas [se han descrito efectos secundarios como necrosis cutánea]. Lo mejor es la liposucción y, si el paciente no quiere una intervención quirúrgica, la radiofrecuencia y los ultrasonidos dan mejores resultados, aunque son menos eficaces que la cirugía".

Operación de mama

Es un tratamiento estrella. En este caso, argumenta el cirujano Masià, el periodo de recuperación dura unas tres semanas, algo menos que el resto de las cirugías. "Durante este tiempo, **recomendamos evitar el sol** y realizar las curas convenientemente".

Radiofrecuencia

Son radiaciones electromagnéticas que se dan sobre la piel para reducir la celulitis y la flacidez corporal. Como efectos secundarios, puede aparecer enrojecimiento y edemas de forma transitoria. "No lo aconsejo para quienes quieran resultados inmediatos, ya que quien empiece ahora no notará mejoría hasta septiembre", argumenta la doctora Gutiérrez. Y añade: "La grasa localizada mejorará, pero **no desaparecerá**". Esta es la razón por la que en Francia se prohibió hace tres meses el uso de alternativas a la liposucción como la radiofrecuencia, la mesoterapia y los ultrasonidos. La medida se fundamentaba en que si no se extraen las células grasas disueltas, éstas podrían causar complicaciones como hematomas o trombosis. Al parecer, esos casos son extraordinariamente raros y, ante la presión de las sociedades de medicina estética, el gobierno francés acaba de suspender dicha prohibición. Mientras tanto, "**Europa está revisando todos los procedimientos** de medicina estética para establecer normas de seguridad y repasar la investigación existente en cuanto a los resultados", sostiene Jaume Masià. "Algunas técnicas, debido a la falta de evidencia científica, más que medicina, están metidas en una nebulosa de esoterismo".

Tratamientos con láser

Se utilizan para el rejuvenecimiento de la piel, la eliminación de manchas, tatuajes, cicatrices postacné y arrugas del envejecimiento. Como señala la dermatóloga Segurado, "es un tratamiento eficaz, pero doloroso. Causa enrojecimiento y edema los días posteriores, además de picor, irritación o formación de costras". **Al igual que ocurre con la fotodepilación**, no se recomienda en pieles que hayan tomado el sol o hayan hecho uso de camas bronceadoras, por el riesgo de manchas. "El láser también se usa en las estrías, pero no las quita del todo".

Ultrasonidos

La cavitación es una de las técnicas que más se usa, cuya base está en las ondas sonoras de alta frecuencia (ultrasonidos). Es un método no invasivo e indoloro que rompe las células grasas y, en teoría elimina la celulitis. "Su **efectividad es muy inferior a la liposucción** y similar a la de la radiofrecuencia", destaca Gutiérrez.

"La celulitis es una enfermedad multifactorial que se tiene de por vida", explica Víctor García. **No existe ningún tratamiento que la reduzca al 100%**. Precisamente por esta complejidad, los expertos consultados por ELMUNDO.es aseguran que las cremas anticelulíticas, por sí solas no hacen nada, "sólo mejoran el aspecto de la piel".