

# Cuidado corporal y dudas que pueden surgir

EL BUEN TIEMPO DESPIERTA EL INTERÉS POR CONOCER LO ÚLTIMO PARA REMODELAR, REDUCIR Y REAFIRMAR EL CUERPO. YA SEA CON DERMOCOSMÉTICOS EN CASA O CON TRATAMIENTOS MÉDICO-ESTÉTICOS, EL CUIDADO DE LA PIEL ES INDISPENSABLE.



¿La celulitis desaparece? ¿Cómo cuidar la piel después de un tratamiento estético? Más allá del consejo hacia un determinado producto, hoy el cliente se dirige al farmacéutico para que le ofrezca recomendaciones sobre el cuidado global del cuerpo. Y eso incluye los procedimientos más avanzados en dermatología estética que necesitarán un posterior cuidado en casa.

Circulan muchos tópicos sobre la efectividad de los procedimientos, pero lo cierto es que bien indicados, personalizados y combinados con las técnicas necesarias (junto a dieta y ejercicio), sí funcionan. En todos ellos hay algo común: será fundamental el mantenimiento en casa para potenciar y mantener los resultados.

### Respuesta a preguntas frecuentes

Varios miembros del GEDET (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica) de la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venerología), nos aclaran algunas de las dudas más comunes entorno a las técnicas más eficaces.

### No existen los tratamientos corporales milagro. VERDAD.

Según **Guillermo Villalón**, miembro del GEDET, "los resultados más evidentes se obtienen con cirugía, pero la dermatología estética es una alternativa menos invasiva y con menor riesgo que permite mejorar en mayor o menor grado la distribución de la grasa corporal, la flacidez o la calidad de la piel; lo que no existen son las técnicas que obren el milagro. Y para conseguir

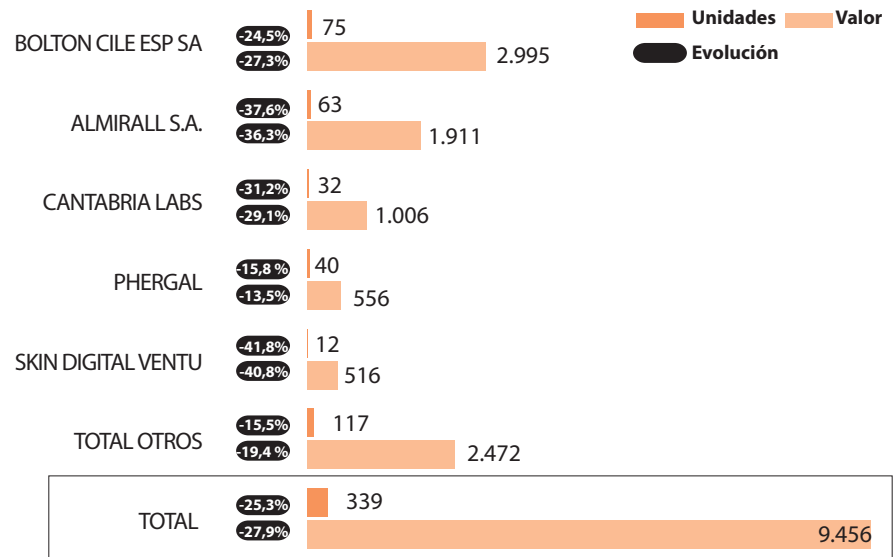
dichos resultados, todas requieren constancia: hay que realizar y combinar varios tratamientos junto a una reeducación alimentaria y de buenos hábitos para que perduren a largo plazo".

### El precio no influye. MITO.

"Todos los procedimientos tienen un coste. Para poder diagnosticar un problema de dermatología estética y aplicar el mejor tratamiento, se requiere de un tiempo y de

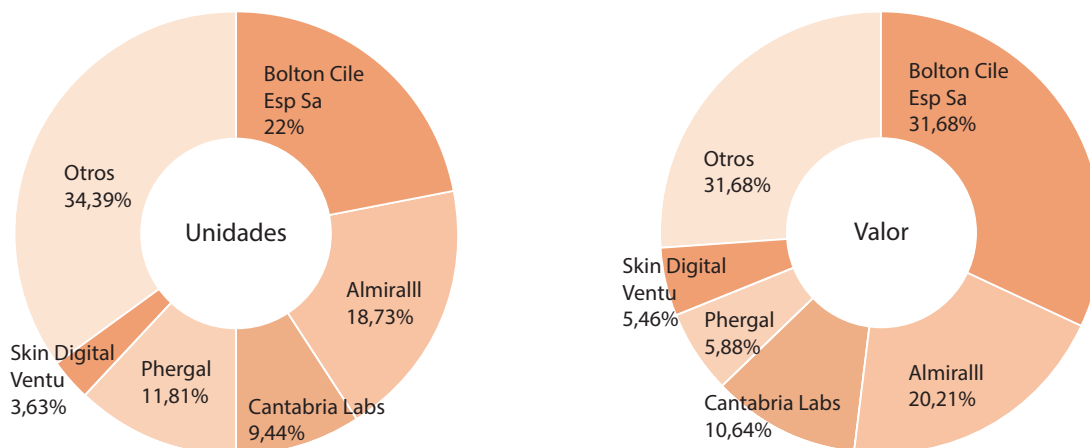
Ya sea en casa o en manos de profesionales, el cuidado correcto de la piel con los productos adecuados es fundamental

## TOP 5 MARCAS REDUCTORES Y ANTICELULÍTICOS (Mayo 2021 - Abril 2022). Miles



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Abril 2022  
 Mercado estudiado: 81C30 PR TOP RED GRASA ABD HOMB, 82F4A PROD ANTICELULIT TOPICOS, 82F4B PROD ANTICELULIT ORALES  
 Elaboración: IM Farmacias

## TOP 5 MARCAS REDUCTORES Y ANTICELULÍTICOS (Mayo 2021 - Abril 2022). Cuota de mercado



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Abril 2022  
 Mercado estudiado: 81C30 PR TOP RED GRASA ABD HOMB, 82F4A PROD ANTICELULIT TOPICOS, 82F4B PROD ANTICELULIT ORALES  
 Elaboración: IM Farmacias

una formación que también lo tienen, así como las máquinas y su mantenimiento. Es importante buscar centros con experiencia y profesionales dermatólogos capacitados para hacer el seguimiento y resolver eventuales complicaciones. Pero también hay que tener en cuenta que no es verdad que la calidad de un tratamiento dependa únicamente de su alto coste”, relata el Dr. Villalón.

### Con los tratamientos corporales te eternizas. MITO.

Hay procedimientos que permiten obtener resultados en pocas sesiones y otros que requieren de más tiempo, como también hay pacientes que responden mejor y otros peor. Si no se obtiene resultado en un número razonable de sesiones (semanas, algunos meses), es adecuado considerar otra técnica, en palabras del Dr. Guillermo Villalón. “Igualmente, recomiendo hacer un estudio fotográfico para comprobar los resultados, ya que es fácil olvidar el estado previo”, cuenta la **Dra. Sara Carrasco**, dermatóloga del GEDET.

### La celulitis no se quita con nada. MITO.

Según el dermatólogo **José Castiñeiras**, del GEDET, la celulitis, mucho más frecuente en el sexo femenino, no es lo mismo que el simple aumento de tejido graso. “De hecho, existen mujeres delgadas con celulitis y mujeres obesas sin ella. La elección del tratamiento depende del tipo y severidad, su localización y de las características de cada paciente. Entre las diferentes técnicas podemos encontrar la mesoterapia, presoterapia, la estimulación mecánica y ondas de choque, carboxiterapia, ultrasonidos y radiofrecuencia. Su eficacia depende de múltiples factores, requiere varias sesiones y, a menudo, un abordaje integral con combinación de varios procedimientos diferentes”.

### Para la grasa localizada lo único que sirve es la liposucción. MITO.

“Es cierto que la liposucción es la ‘gold standar’, pero cuando no es posible y la grasa tiene un pániculo superior a 20mm, la segunda opción es la criolipólisis, que la congela y destruye el adipocito. Existen otras técnicas que lo logran: con calor, como la radiofrecuencia, los HIFU (Ultrasonidos Focalizados de Alta Intensidad) y sustancias lipolíticas inyectables, aunque en España solo están aprobadas en la zona de la papada. El láser infrarrojo, la mesoterapia y la carboxiterapia también pueden ayudar a destruir grasa, pero es un proceso más lento”, explica la **Dra. Paloma Cornejo**, miembro del GEDET.

### Tratar la piel a diario garantiza su salud y belleza

Ya sea en casa o en manos de profesionales, el cuidado correcto de la piel con los productos adecuados es fundamental, como nos recuerda la **Dra. Elia Roó**, miembro de la AEDV. “El primer paso es una higiene adecuada. La piel debe lavarse en la ducha con lociones neutras y sin jabón que no agredan la piel. El siguiente es la hidratación. La crema hidratante, imprescindible, debe aplicarse justo después de la ducha, sobre la piel todavía húmeda, para que los activos penetren mejor. De cara al verano, se pueden incorporar a la rutina cosméticos anticelulíticos y reafirmantes que pueden sustituir a la hidratante habitual si tienen suficiente poder hidratante. Si no, pueden extenderse en las zonas a tratar y para el resto del cuerpo reservar una hidratante o nutritiva”. Los peelings y las exfoliaciones corporales se convierten también en un básico para eliminar las células muertas que asfixian la piel y abrir paso a la cosmética que se aplique posteriormente. +

De cara al verano, se pueden incorporar a la rutina cosméticos anticelulíticos y reafirmantes que pueden sustituir a la hidratante habitual si tienen suficiente poder hidratante

### Celulitis y retención de líquidos

“La celulitis y la retención de líquidos son dos cosas diferentes, pero van de la mano. Mientras que la celulitis es un depósito de grasa localizada que da lugar a un efecto estético desigual, sobre todo en los muslos y las nalgas, la retención de líquidos es una acumulación de líquido que no se ha absorbido”, nos recuerdan los expertos de la firma Masderm. Estas serían algunas pautas indicadas para las personas afectadas:

- Eliminar el tabaco, el consumo excesivo de alcohol y los alimentos muy salados.
- Evitar la ropa ajustada, pues dificulta la circulación.
- Huir del sedentarismo (tanto estar sentado como de pie durante largos periodos de tiempo).
- Incrementar el ejercicio físico, ya que ayuda a reactivar y fortalecer la microcirculación. Es indispensable entrenar con una intensidad adecuada y de manera regular.
- Seguir una dieta equilibrada, normalmente con un alto contenido en fibra, que favorezca la motilidad intestinal y minimice el estreñimiento, que dificulta el flujo venoso a nivel abdominal y provoca retención.
- La cosmética en cremas, lociones, geles o parches ayuda a la combatir la celulitis y mejorar la apariencia de la piel de naranja y la grasa acumulada en muslos y glúteos.