

CENTRAL > CÓMO TENER UN CUERPO 10

Tras las CURVAS perdidas

USTED YA SUDÓ LA GOTA GORDA EN EL GIMNASIO, HIZO MIL Y UNA DIETAS... Y SIGUE TENIENDO BARRIGA. SEGURAMENTE CREE QUE ES UNA MISIÓN IMPOSIBLE ELIMINAR LA GRASA PROFUNDA DE SU CUERPO, PERO NO. HOY EN DÍA HAY TRATAMIENTOS ESTÉTICOS QUE, SIN CORTES NI INYECCIONES, CONSIGUEN ELIMINAR ROLLOS DE UNA MANERA RELATIVAMENTE SENCILLA



LLIEGO DE SOMETERSE AL TRATAMIENTO NO SE NECESITA DESCANSO, SE PUEDE SEGUIR LA VIDA NORMAL

LA ultracavitación NO REQUIERE HOSPITALIZACIÓN NI ANESTESIA

Ultracavitación

LOS PACIENTES DEBEN TENER UN buen estado de salud PARA SOMETERSE A LA ULTRACAVITACIÓN

No se daña LA ESTRUCTURA DE LOS TEJIDOS CIRCUNDANTES A LA ZONA TRATADA CON LA APLICACIÓN DE ESTAS ONDAS

EL TRATAMIENTO no duele, MAS BIEN RELAJA.

LAS ZONAS DE MAYOR GRASA SON: ABDOMEN, CADERAS, GLÚTEOS, ESPALDA BAJA, MUSLO INTERIOR.

GETTY IMAGES

El reposo de los años, los embarazos, la vida sedentaria y algo de gula son la fórmula perfecta para que cualquier mujer pierda sus curvas. Y lo peor es que se instalan en nuestros cuerpos depósitos de grasa rebeldes a todo tipo de dietas y ejercicios. ¿Qué hacer para recuperar la figura? Pues una ayuda de la ciencia y la tecnología es lo único que nos queda.

Comencemos, pues, revisando los métodos estéticos no invasivos que nos ofrece el mercado, es decir, cero inyecciones y cero cortes. Entre ellos, la ultracavitación es el tratamiento estrella en este momento. Las mujeres asiduas a los spa ya no preguntan qué les pueden ofrecer para reducir medidas, piden directamente que les apliquen la ultracavitación.

¿Por qué se puso de moda este método? Pues porque ofrece resultados inmediatos. "En una sola sesión se pueden reducir de 2 cm a 4 cm, según la cantidad de grasa que tenga la persona, el grado de flacidez de su piel y que siga las indicaciones del especialista", comenta Karen Hidalgo, directora de Spa Health de la clínica Juvencia.

Carmen Crespo, directora de Aquamed Spa, comenta: "Es la alternativa a la liposucción. Es una tecnología revolucionaria que elimina la grasa y la celulitis mediante ultrasonido de alta potencia. Las ondas de sonido penetran en el adiposo -o célula grasa-, creando una microburbuja que se reventará; esa grasa se eliminará a través de

los sistemas urinario y linfático y a través de las heces".

El paciente asiste a consulta solo una vez por semana. Los paquetes que se venden son de cinco sesiones, como mínimo. Pero por lo general se requiere el doble de ese tiempo para obtener resultados. Cada sesión dura media hora. Antes y después del tratamiento se debe tomar mucha agua para eliminar la grasa que se está removiendo.

Ahora la mala noticia: si usted ha tenido hepatitis, olvídense de este tratamiento, porque en el proceso de eliminar la grasa el hígado se recarga de trabajo y puede ser peligroso. Y si tiene un marcapaso, tampoco puede aprovechar la ultracavitación, porque es riesgoso usar objetos de metal con el ultrasonido. Tampoco es adecuada para los que sufren de estreñimiento, pues al no eliminar la grasa, no obtendrán resultados, salvo que se traten esa dolencia.

El costo promedio de la ultracavitación en el mercado es de \$/100 a \$/140 por sesión.

ENDERMOLOGÍA

Antes de que apareciera la ultracavitación, el mejor tratamiento no invasivo para reducir medidas era la endermología. Por supuesto, sigue siendo un buen método y es ideal para las personas que no pueden someterse a la ultracavitación, pero ya no encabeza el ranking.

"Ofrece muy buenos resultados a me-

diano plazo. Es un tratamiento de 18 sesiones, nada menos, y la persona puede venir hasta tres veces por semana. Reduce medidas, combate la celulitis y tonifica la piel. Se observan resultados desde la octava sesión", refiere Karen Hidalgo.

El paciente recibe un masaje mecánico con unos rodillos motorizados que succionan la piel sin causar dolor. De este modo se movilizan los depósitos de grasa que luego se expulsan por la orina. Además, se restaura la función del colágeno, se eliminan agua y toxinas. Los rodillos se pasan por todo el cuerpo (que viste una malla para que el cabezal se deslice fácilmente), pues el objetivo es mejorar el drenaje linfático (eliminación de toxinas), con lo cual se podrá eliminar la celulitis y los depósitos de grasas.

El costo promedio en el mercado es de \$/80 a \$/100 por cada sesión

TRATAMIENTOS DE SHOCK

Las mujeres deseosas de resultados rápidos pueden optar por los llamados tratamientos de shock que no emplean aparatos. La paciente es cubierta con vendas que tienen principios activos como la alcachofa, L-carnitina y otros. Por lo general, se aplican paquetes de cinco sesiones, a lo mucho dos veces por semana. Lo bueno -como dice Karen Hidalgo- es que se logra reducir medidas desde la primera sesión.

El costo promedio en el mercado no excede los \$/100 por sesión.

El proceso de la aplicación de ultrasonido



Consejos para tener en cuenta

RECUPERAR SU FIGURA DEMANDA ESFUERZO Y CONOCIMIENTO DE LOS TRATAMIENTOS

➔ **PONGA DE SU PARTE.** Los tratamientos aquí reseñados son buenos, pero lo más importante es que usted haga ejercicios y tenga una alimentación sana. Eso le ayudará a mantener la figura.

➔ **CONSULTA PREVIA.** Antes que nada se hace la historia clínica del paciente, se le pregunta si practica ejercicios y qué come, se le hace un análisis corporal para conocer su nivel de grasa y masa corporal y la cantidad de agua. Después de eso se le recomienda el tratamiento más apropiado.

➔ **NO ES MAGIA.** Todos los tratamientos mencionados ayudan a bajar la cantidad de grasa superficial que tenemos, un poco de la profunda, y se mesora la flacidez.

➔ **LO MEJOR PARA MÍ.** Los tratamientos aquí reseñados son efectivos, pero si el especialista ve que la paciente no quedará bien luego de un tratamiento no invasivo, seguramente le recomendará una cirugía.

➔ **CONSEJOS.** Beba 2 litros de agua al día para bajar la grasa y eliminar las toxinas. Conna muchas verduras y frutas pues tienen antioxidantes que ayudan a mantenerse joven. Evite el cigarrillo, que altera la microcirculación y acelera el envejecimiento de la piel.

