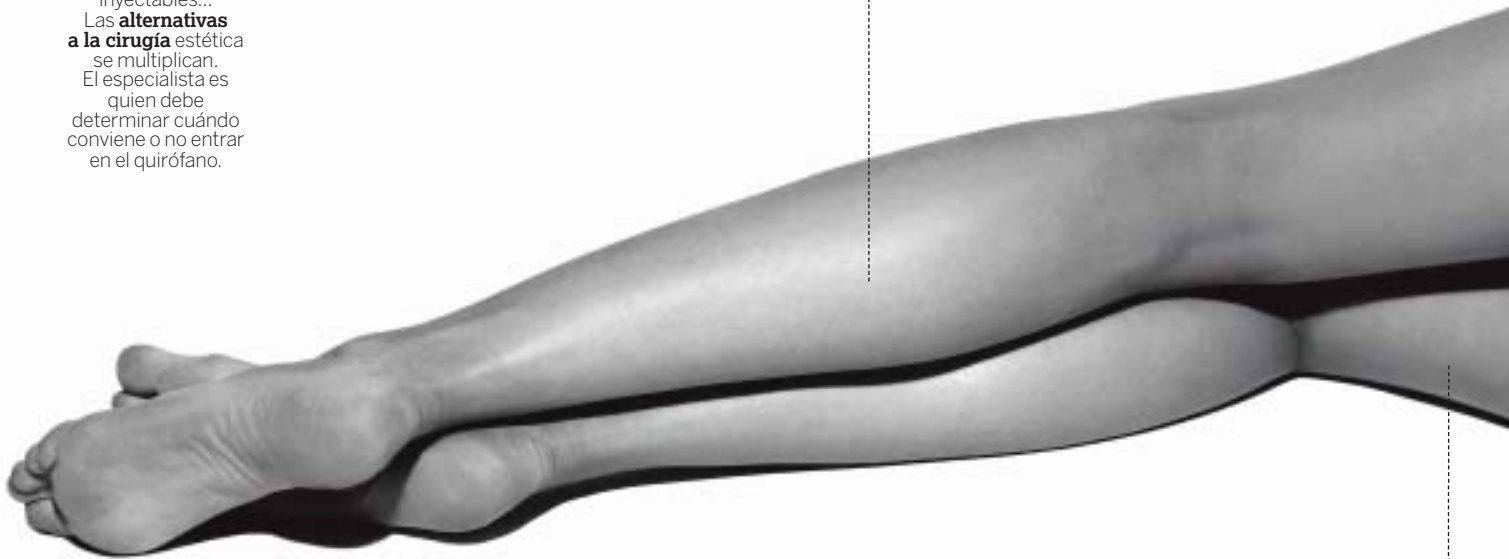


BISTURÍ, ¿SÍ O NO?

PIERNAS | **Adiós a las varices**

Láser, sustancias
inyectables...
Las **alternativas**
a la cirugía estética
se multiplican.
El especialista es
quien debe
determinar cuándo
conviene o no entrar
en el quirófano.



MUSLOS | **Sin cartucheras**

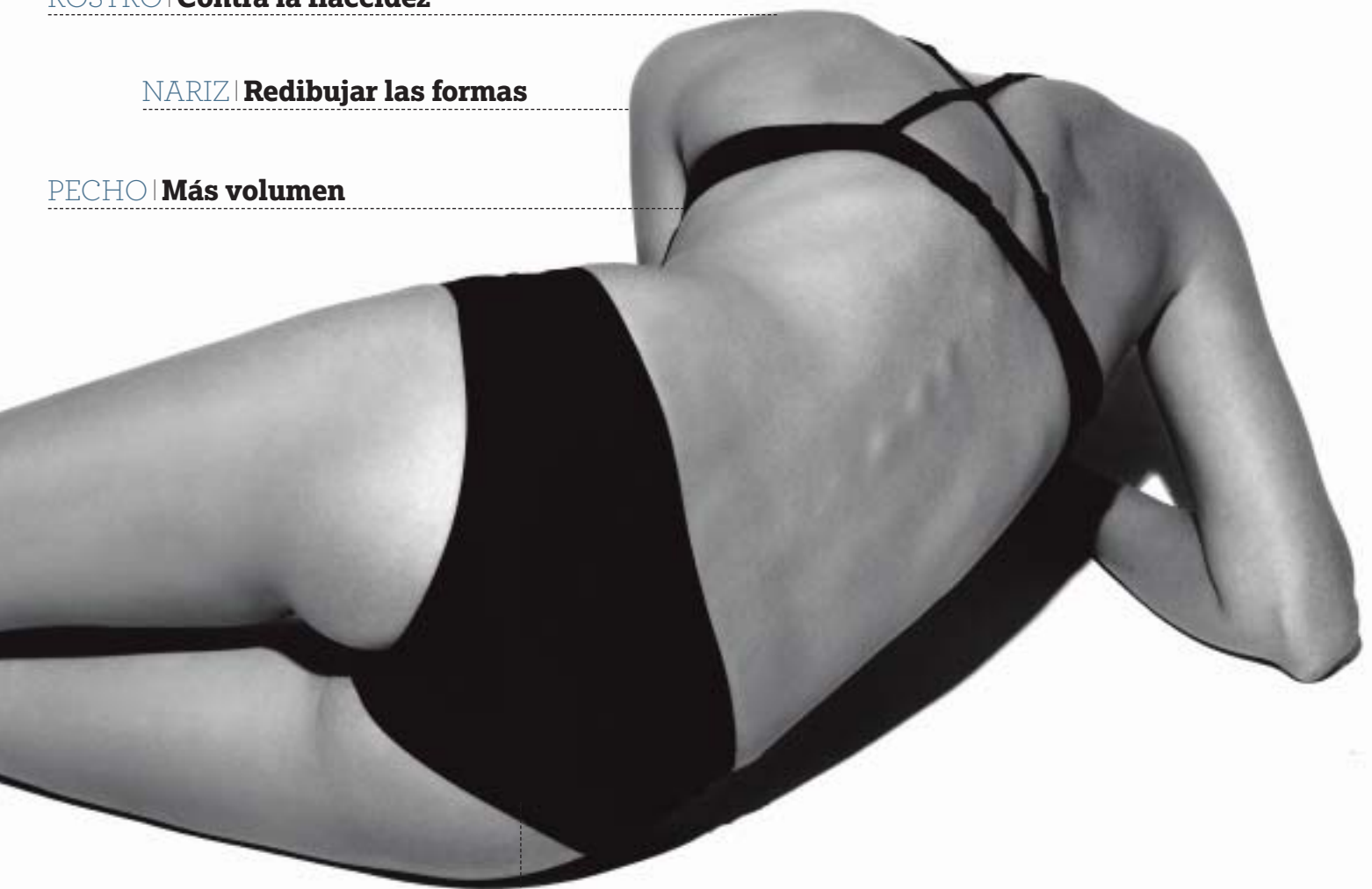
Depende. Aunque los resultados de un quirófano no son equiparables a los de una simple consulta, a veces merece la pena prescindir de la cirugía (o, al menos, posponerla) y optar por soluciones intermedias. Repasamos los procedimientos más punteros para mejorar el físico.

por MARÍA FERNÁNDEZ-MIRANDA + fotos ALISTAIR TAYLOR-YOUNG

ROSTRO | **Contra la flaccidez**

NARIZ | **Redibujar las formas**

PECHO | **Más volumen**

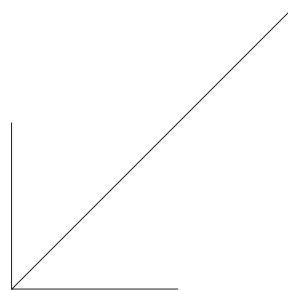


GLÚTEOS | **Aumentar y elevar**

L

a cirugía es el fracaso de la medicina.»

Quien habla así es Julián Conejo-Mir, presidente de la Asociación Española de Dermatología y Venereología, y no por afán de criticar dicha especialidad, sino en su deseo de expresar un sentir generalizado: para mejorar el aspecto, lo ideal es recurrir a técnicas cada vez menos agresivas. Eso se traduce, a veces, en optar por una cirugía mínimamente invasiva (cicatrices más pequeñas, tiempos de recuperación más rápidos...), y otras, en eludir directamente el paso por el quirófano y probar con tratamientos médico-estéticos que hoy en día realizan incluso los propios cirujanos. El resultado no será el mismo, pero, según el problema, puede ser suficiente. Se opte por una u otra vía, conviene tener siempre en mente esta frase de José María Serra-Renom, jefe del Servicio de Cirugía Plástica y Estética del Hospital Quirón en Barcelona: «Se trata de buscar la mejoría, no la perfección».



ROSTRO | **Contra la flaccidez**

A medida que pasan los años, factores como el estrés, la gravedad, el sol o el simple acto de gesticular van dejando huella en la cara. «Todas estas causas provocan una flaccidez de los tejidos. Las mejillas caen y se forman arrugas profundas entre estas y los labios, la zona de la mandíbula se descuelga, aparece papada, se forman pliegues en el cuello...», enumera José Luis Martín del Yerro, director del instituto que lleva su nombre y jefe de la Unidad de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética del Hospital Quirón en Madrid.

LA CIRUGÍA. El *lifting* o estiramiento es, de todos los procedimientos estéticos que se aplican en el rostro, «el que ofrece la mejoría más significativa, siempre y cuando esté bien realizado», como puntualiza el doctor Martín del Yerro. A lo largo de los últimos 20 años, la técnica se ha perfeccionado con sucesivas innovaciones. Por ejemplo, el cirujano Miguel Chamosa, con clínica en Madrid, opta hoy en día por el *lifting vertical*, en el que los músculos no se *estiran* en dirección nariz-oreja –como se venía haciendo tradicionalmente–, sino desde el mentón hacia la sien, con lo que «se consigue un efecto de mayor naturalidad», según el especialista. La operación dura entre dos y tres horas, se realiza con anestesia local y las cicatrices son imperceptibles. Eso sí, hay que esperar un mes hasta apreciar los resultados definitivos. «Este método rejuvenece la mejilla, el pómulos y la cola de la ceja sin alterar la expresión de la mirada», asegura Chamosa.

LA ALTERNATIVA. La flaccidez del rostro es uno de los problemas más difíciles de tratar fuera del quirófano. Por eso, los médicos estéticos han recibido con entusiasmo la reciente llegada a España del Atlean, una fórmula inyectable con efecto tensor que se utiliza desde hace dos años en Francia. «Es una técnica segura para redefinir el óvalo facial», indica la doctora Mar Mira, de la Clínica Mira+Cueto de Madrid. El Atlean se compone de micropartículas de ácido hialurónico y fosfato tricálcico. Por un lado, el primero rellena los surcos y arrugas –lo cual se aprecia de manera inmediata–, al tiempo que ayuda al fosfato tricálcico a penetrar en los tejidos. Esta última sustancia, por su parte, estimula la producción natural de colágeno, efecto perceptible a más largo plazo. Ambos ingredientes tienen la ventaja de que, con el tiempo, acaban siendo eliminados por el organismo. Los resultados permanecen entre 12 y 16 meses.

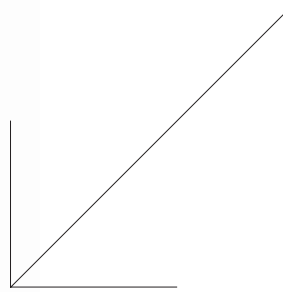
MÁS INF: Instituto de Cirugía Plástica Martín del Yerro. General Ampudia, 6, Madrid. Tel. 915 35 24 02. **Clínica Cirugía Plástica y Estética Doctor Chamosa.** Paseo de la Castellana, 113, Madrid. Tel. 915 55 25 09; www.doctorchamosa.com. **Clínica de Medicina Estética Mira+Cueto.** Concha Espina, 53, Madrid. Tel. 915 63 25 14; www.clinicamiracueto.com



Una ayuda **EXTRA**

Las personas con problemas circulatorios

deberían contemplar una serie de medidas preventivas: huir del calor excesivo, evitar la ropa ajustada, seguir una dieta equilibrada, realizar una actividad física regular, poner las piernas en alto de vez en cuando... Además, Innéov –una marca del grupo L'Oréal– acaba de poner a la venta *Drenante*, un nutricosmético que también contribuye a reducir las molestias. Cada caja contiene 30 comprimidos formulados con polifenoles y un complejo antioxidante, para activar la circulación y ayudar a la piel a reestructurarse. Según los investigadores de la firma, los resultados se empiezan a percibir 15 días después de iniciar el tratamiento. (Precio: 24 euros. A la venta en farmacias y parafarmacias.)



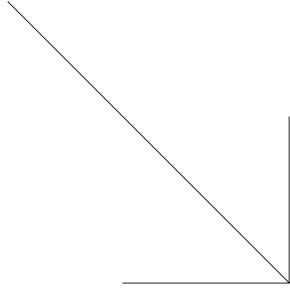
PIERNAS | **Adiós a las varices**

En España, una de cada dos mujeres de entre 25 y 55 años padece el síndrome de las piernas cansadas, cuyas consecuencias más habituales son la sensación de pesadez y la retención de líquidos. También se producen manifestaciones estéticas: la calidad de la piel disminuye, se genera hinchazón y pueden aparecer varices (venas inflamadas) o arañas vasculares (vasos superficiales dilatados). El origen de todas estas alteraciones radica en que el retorno venoso se vuelve más lento, de modo que se producen daños en las paredes de los vasos sanguíneos.

LA CIRUGÍA. Hasta hace unos años, las varices de mayor volumen se trataban invariablemente en el quirófano. «El proceso viene a ser el siguiente: el cirujano realiza unos cortes y *arranca* el trozo de vena afectado, lo cual obliga a recurrir a anestesia, poner puntos...», resume Juan Ley, flebólogo del Instituto de Patología Vasculard de Madrid. Tras la operación, hay que tomarse una baja de 15 días, aproximadamente.

LA ALTERNATIVA. En el Instituto de Patología Vasculard proponen la técnica *Vena-Form*, que consiste en inyectar en las varices una sustancia esclerosante, siempre bajo control ecográfico. ¿Ventajas? Se requieren sólo dos o tres pinchazos, la incorporación a la vida habitual es inmediata y, en contra de lo que pueda parecer, no duele. «Este tratamiento es mucho menos agresivo que la cirugía. Cuando empecé a realizarlo, hace nueve años, yo mismo era muy escéptico respecto a sus resultados, pero la experiencia me ha demostrado que sí funciona», asegura el doctor Ley. En el caso de las arañas vasculares, para eliminarlas suele ser suficiente con realizar dos o tres sesiones de láser; actualmente, uno de los equipos más punteros del mercado es el *Gentlemax*, de la firma Candela, que trata las venas de las piernas y también las de la cara. Una tercera opción consiste en combinar diferentes técnicas. Así, Jesús Esquide, de la Clínica Dermatológica Internacional de Madrid, trabaja con láser percutáneo (que coagula la sangre del vaso sanguíneo) y escleroterapia (infiltración de una microespuma para secar el vaso sanguíneo). «En la práctica, los pacientes suelen presentar lesiones vasculares de diferente índole, por lo que es recomendable aplicar el tratamiento más adecuado a cada una de ellas. La combinación de técnicas proporciona resultados muy efectivos sobre las venas tratadas», asegura el doctor Esquide.

MÁS INF.: Instituto de Patología Vasculard. Pintor Rosales, 10, Madrid. Tel. 913 50 74 79. **Clínica Dermatológica Internacional.** General Díaz Porlier, 93, Madrid. Tel. 914 44 97 97; www.skinlogic.es. **Candela.** Tel. 916 56 85 63; www.candela-iberica.com →



MUSLOS | Sin cartucheras

La grasa localizada en ciertas partes del cuerpo (caderas, muslos, abdomen...) no tiene por qué responder siempre a un problema de obesidad. Así, las denominadas cartucheras, que preocupan a tantas mujeres, a menudo se deben a factores hereditarios y hormonales, más que a una dieta inadecuada.

LA CIRUGÍA. La liposucción es una de las intervenciones quirúrgicas más demandadas en España. Sirve para extraer los acúmulos de grasa y, desde su descubrimiento, en la década de los 70, no ha dejado de perfeccionarse. Una novedad: las cánulas con las que se succiona la grasa sobrante son cada vez más pequeñas. «Ahora miden entre 2 y 4 mm, de modo que las incisiones que hay que realizar son tan pequeñas que en ocasiones no es preciso recurrir después a los puntos de sutura», comenta el cirujano Javier Cerqueiro, que trabaja en centros de La Coruña y Madrid. En consecuencia, los plazos de recuperación se aceleran. Los especialistas de Novoclinic sostienen que «la liposucción es actualmente la técnica más eficaz para eliminar aquella grasa que no desaparece por completo ni con tratamientos dietéticos ni con ejercicio físico».

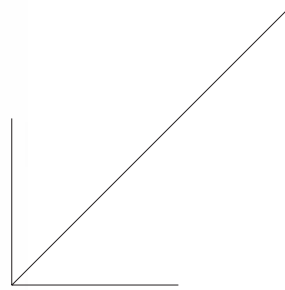
LA ALTERNATIVA. Aunque las técnicas de liposucción se han suavizado, esta intervención sigue siendo bastante agresiva. Por ello, algunos especialistas optan por la laserescultura, en la que la grasa no se succiona, sino que se derrite. «El láser destruye el tejido graso por calentamiento», señala Javier Moreno, codirector del Instituto Médico Láser de Madrid. Pero no todos los láseres son iguales: en este centro utilizan el Aspire, en el que «la fibra es una especie de varilla que entra y sale de la zona a tratar y va derretiendo la grasa como si fuera mantequilla», en palabras del doctor Moreno. Otra ventaja: la piel se contrae, por lo que se evita la flaccidez que suele derivarse de una liposucción. La laserescultura no es una cirugía y, por lo tanto, no se realiza en quirófano, pero el paciente ha de estar monitorizado. El Instituto Médico Láser, pionero en España en la introducción del Aspire, lleva empleándolo desde el pasado noviembre, así que habrá que esperar un tiempo para poder valorar la evolución de los resultados a largo plazo.

MÁS INF.: Clínica Cerqueiro. Plaza de Galicia, 2, La Coruña. Tel. 902 36 22 41; www.cerqueiro.com.
Novoclinic. Fuencarral, 98, Alcobendas (Madrid). Tel. 914 90 55 69; www.novoclinic.com.
Instituto Médico Láser. General Martínez Campos, 33, Madrid. Tel. 917 02 46 27; www.iml.es

Una ayuda EXTRA

Después de una liposucción, las pacientes suelen quejarse de flaccidez en las zonas tratadas. Para ellas, el LPG puede ser de utilidad. Esta máquina lleva años empleándose en centros de estética, aunque ahora se ha reactualizado —con aplicaciones más personalizadas— para mejorar sus resultados. Así, el programa *Lipomassage* reafirma los tejidos al tiempo que corrige la piel de naranja. El procedimiento, en absoluto doloroso, consiste en pasar un rodillo por las áreas del cuerpo que necesitan ser remodeladas. Hay que realizar entre ocho y 12 sesiones. La esteticista Carmen Navarro, que dirige tres centros en Madrid (tel. 915 94 42 83), ha sido una de las pioneras en incorporar el nuevo LPG, aunque el sistema está llegando ya a institutos de toda España. (Más inf.: www.lipomassage.com; www.gruposolilaser.com)





GLÚTEOS | **Aumentar y elevar**

Con esta zona del cuerpo ocurre como con los senos, que es posible darles más volumen y también elevarlos. La forma más habitual de conseguir esos objetivos es mediante la utilización de prótesis, aunque poco a poco van surgiendo nuevas opciones.

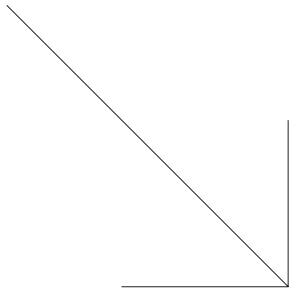
LA CIRUGÍA. Algunos especialistas renuncian a los implantes de glúteos porque pueden darse casos de intolerancia y, además, el posoperatorio es largo. Javier de Benito, de la Clínica Teknon de Barcelona, forma parte de un grupo internacional (con representantes en Italia, Francia, Estados Unidos, México...), que lleva dos años investigando los resultados de una nueva técnica quirúrgica, las suturas *Silhouette*, una especie de hilos que *tiran* de las nalgas hacia arriba. «Logran un verdadero anclaje de los tejidos», comenta el doctor De Benito. «Además de sus excelentes resultados y de ser una fórmula menos agresiva que las convencionales, estas suturas ofrecen una gran ventaja en los tiempos de crisis económica: permiten abaratar costes y evitar al paciente la estancia hospitalaria.» El procedimiento –que también se aplica en el rostro, para corregir las parálisis faciales– «abre una puerta hacia la cirugía mínimamente invasiva, con muy pocas secuelas», tal y como subraya el cirujano catalán.

LA ALTERNATIVA. La remodelación corporal mediante la infiltración de grasa fue uno de los temas estrella tratados, el pasado octubre, durante el último congreso de la Asociación Europea de Sociedades de Cirugía Estética (Easaps). Su presidente, Antonio de la Fuente, explica que «se trata de una técnica cada vez más aceptada». Consiste en aspirar la grasa sobrante de alguna zona del cuerpo para luego reimplantarla en otra área cuyo volumen se desee aumentar, como los glúteos. «En el pasado, este procedimiento era muy discutido, porque se pensaba que ninguna de las células grasas sobreviviría en su nueva ubicación. Pero ahora ya nadie lo pone en duda: la experiencia clínica ha demostrado la viabilidad de la técnica», confirma el doctor De la Fuente. ¿Ventajas? Al tratarse de injertos grasos del propio paciente, no hay riesgo de rechazo, y el resultado es más natural que el logrado cuando se inyecta un relleno artificial. Claro que también hay una pega, como desvela el presidente de Easaps: «Es imposible determinar qué cantidad de células grasas van a sobrevivir, de modo que hay que realizar varias intervenciones hasta conseguir los resultados deseados.»

«EN LA
LASERESCULTURA
SE UTILIZA UNA
VARILLA QUE ENTRA
Y SALE DE LA ZONA
A TRATAR Y VA
DERRITIENDO LA GRASA
COMO SI FUERA
MANTEQUILLA.»

[DR. JAVIER MORENO, INSTITUTO MÉDICO LÁSER]

MÁS INF: Instituto Javier de Benito, Marqués de Villalonga, 12, Barcelona. Tel. 932 53 02 81; www.institutodebenito.com.
Clínica de la Fuente. Pinar, 15-17, Madrid. Tel. 915 63 84 64; www.clinicadelafuente.es →



PECHO | Más volumen

Cada año se colocan en España unas 50.000 prótesis de silicona, según la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (Secpre). Es la cifra más alta de toda Europa. Las pacientes suelen ser chicas de hasta 25 años «con senos poco desarrollados», o bien mujeres que rondan los 40 y «han sufrido un mayor o menor grado de atrofia mamaria debido a la edad, los embarazos, las lactancias, etc.», tal y como apunta Julio Millán, jefe de Unidad de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora de la Clínica Rúber de Madrid.

LA CIRUGÍA. La mamoplastia de aumento consiste en implantar una prótesis de silicona detrás del músculo pectoral. Para introducirla, hay que «realizar una pequeña incisión en la areola [círculo que rodea el pezón] o, en casos muy excepcionales, en el pliegue bajo del pecho o el surco de la axila», explican portavoces de la Clínica Planas de Barcelona. Una vez finalizado el proceso de cicatrización, los senos no sólo ganarán en volumen, sino también en firmeza.

LA ALTERNATIVA. Los Laboratorios Q-Med alcanzaron un gran éxito con el lanzamiento de *Restylane*, un relleno de ácido hialurónico para inyectar en el rostro. Ahora repiten la idea con *Macrolane*, un gel formulado con el mismo ingrediente, pero específicamente diseñado para remodelar el cuerpo y, en concreto, el pecho. El doctor Julio Millán lo aconseja para aquellas pacientes «que deseen un aumento o moldeado de mamas entre pequeño y moderado y que tengan unas determinadas características de piel».

MÁS INF: **Clínica Rúber** (Unidad de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora). Juan Bravo, 49, Madrid. Tel. 914 06 96 75. **Clínica Planas.** Pere de Montcada, 16, Barcelona. Tel. 932 03 28 12; www.clinicaplanas.com. **Laboratorios Q-Med.** Parque Empresarial Alvia, Las Rozas (Madrid). Tel. 916 36 92 05; www.macrolane.com

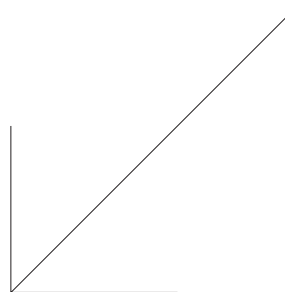
Una ayuda EXTRA

Existen cosméticos especialmente pensados para cuidar el pecho. De ellos no se pueden esperar milagros (como el aumento de dos tallas que prometen ciertas campañas publicitarias), pero sí son fórmulas útiles para combatir la flaccidez. Esa es la función que cumplen *Cell-Power Bust Up Concentrate* (210 €), de MBR (a la venta en centros Douglas); *Mousse Reafirmante de Senos* (25,45 €), de Germaine de Capuccini, y *Body Lift Micro Complex Reafirmante de Cuerpo y Senos* (75 €), de Natura Bissé. Las estrías que a menudo aparecen en esta zona se pueden atenuar con *Soin Complet Spécial Vergetures* (39,60 €), de Clarins; *Biovergetures* (37 €), de Biotherm, y *Maternity Anti-Stretch Marks* (26 €), de Roc, este último dirigido a embarazadas.



La elección *DEL MÉDICO*

Antes de someterse a una intervención, sea o no quirúrgica, hay que informarse acerca de sus riesgos y buscar al especialista más adecuado. Las organizaciones profesionales de cirugía y medicina estética, tales como la Secpre (www.secpre.org), la Aecep (www.aecep.es) y la Seme (www.seme.org), son una buena vía de información a los pacientes. Además, algunos centros disponen, a título particular, de webs con información muy clara sobre cada procedimiento. Por ejemplo, en la página del doctor Luis de la Cruz (www.cireestetica.com), cirujano plástico de la Clínica La Luz de Madrid, es posible acceder a fotografías de casos reales que permiten hacerse una idea de los resultados. El Instituto Médico Estético de Madrid, por su parte, tiene en marcha una web (www.imestetico.es) que incluye vídeos en los que los médicos del centro explican cada técnica de manera precisa, así como una interesante recopilación de artículos sobre los últimos avances en el campo de la cirugía y la medicina estética.



NARIZ | Redibujar las formas

En términos globales no existe una nariz perfecta, sino que todo depende de hallar una armonía en el conjunto de la cara. La rinoplastia es la intervención encaminada a embellecer este apéndice y a corregir sus posibles alteraciones: desviación nasal, aletas prominentes, punta excesivamente grande, etc.

LA CIRUGÍA. Coreld responde en inglés a la siglas Closed-Open Rhinoplasty with Extended Lip Dissection (Rinoplastia Cerrada-Abierta con Despegamiento Labial Extendido). Se trata de un método desarrollado por el doctor Francisco Gómez Bravo, de la Clínica Rúber de Madrid, y la prestigiosa revista científica *Plastic & Reconstructive Surgery Journal* acaba de reconocer que este avance introduce «un nuevo concepto de rinoplastia». Hasta ahora, sólo había dos maneras de realizar esta intervención: abierta –que permite abordar las estructuras nasales ocultas pero requiere una gran incisión– o cerrada, menos precisa (y, por lo tanto, insuficiente para tratar ciertos problemas), aunque con la ventaja de que las cicatrices resultantes son mínimas. La innovación de Gómez Bravo consiste en crear un método mixto: la nariz se *esculpe* a través de pequeños cortes realizados en la base nasal (zona inferior de ambas aletas) que permiten acceder al cartílago. «Así se evita la controvertida incisión en forma de V que se realizaba en la punta nasal para llevar a cabo la rinoplastia abierta», explican desde el equipo del especialista. Tras la operación, hay que tomarse unos 10 días de baja laboral.

LA ALTERNATIVA. Aunque es obvio que una nariz únicamente se puede remodelar en profundidad con la ayuda del bisturí, existe la posibilidad de mejorar su aspecto mediante la inyección de sustancias de relleno. Es lo que en el Centro Médico Villasante de San Sebastián denominan bioplastia. «Durante el proceso, el paciente está despierto y puede seguir el paso a paso a través de un espejo», señala el doctor Eduardo Álvarez Herederero. Este método es poco traumático y la recuperación se produce de manera casi inmediata. Además de en la nariz, la bioplastia se aplica en la mandíbula, los labios, el mentón, los pómulos, los surcos nasogenianos (arrugas que van de los lados de la nariz a la boca) y el conjunto del óvalo facial. **XO**

MÁS INF: Clínica Rúber (Unidad de Microcirugía Reconstructiva). Juan Bravo, 49, Madrid. Tel. 902 01 02 32; www.ruber.es. Centro Médico Villasante. Secundino Esnaola, 9, San Sebastián. Tel. 943 29 14 99; www.centrovillasante.net

WWW.
YODONA.
COM

Vídeo

DEMONSTRACIÓN DE CÓMO SE
REALIZA UNA LASERESCULTURA.