



“BELLEZA ANTI-CRISIS:
AL MAL TIEMPO, BUENA CARA”

¿Son los tiempos de crisis sinónimo del ocaso de la estética? No, según la AEDV, ya que existen múltiples tratamientos que, a diferencia de la cirugía, no suponen un desembolso excesivo y sí progresivo. Estos son los que el Dr. Miguel Sánchez Viera, miembro de la Academia Española de Dermatología, recomienda:

“Existen numerosos tratamientos médico estéticos que pueden realizarse de forma ambulatoria, sin cirugía, de forma segura y eficaz en la consulta del dermatólogo. Estos tratamientos, por su carácter mínimamente invasivo son apropiados para todos aquellos que no desean interrumpir su ritmo de vida y tienen un coste más asequible que los invasivos o quirúrgicos. Son por tanto, muy adecuados para tiempos de crisis como los que vivimos.

***Peeling Químico:**

- Consiste en la aplicación de un producto químico sobre la piel. Este producto tiene tres efectos:
 - 1. Pelar o inducir la eliminación de distintas capas de piel.
 - 2. Inducir la aparición de piel nueva y por tanto más joven, sustituyendo a las capas de piel eliminadas.
 - 3. Estimular las capas más profundas para producir colágeno y elastina.
- Según la intensidad de la exfoliación, el paciente se puede incorporar inmediatamente a sus actividades. En los peelings de más profundidad, la peladura puede durar de 4 a 5 días o más.
- Las sustancias más empleadas actualmente son los alfa y beta hidroxiaácidos (glicólico,...), que producen un efecto superficial y el ácido tricloroacético y sus derivados que suelen emplearse en peelings intermedios.
- El objetivo es mejorar el aspecto, color, calidad y textura de la piel, de pequeñas arrugas, cicatrices, manchas, etc
- El número de sesiones depende del tipo de peeling.
- En los superficiales, por término general se aconseja realizar 4-5 sesiones con un mes entre sesión y sesión.
- Tras finalizar las sesiones se puede realizar de forma esporádica alguna sesión de mantenimiento para prolongar los efectos.
- A veces empleamos un procedimiento físico para obtener efectos similares, llamado **microdermoabrasión** sustituyendo el producto químico por la aplicación mecánica sobre la superficie cutánea de cristales muy finos a gran velocidad o mediante vacío.
- Cada sesión de peeling superficial tiene un precio aproximado de entre 90 a 120 euros.

***Mesoterapia:**

- Previene el envejecimiento cutáneo y revitaliza la piel.
- Consiste en la microinyección de productos muy superficialmente en cara, cuello, escote, insistiendo en las arrugas.
- Los productos más empleados son el ácido hialurónico y las vitaminas que estimulan la hidratación y la formación de colágeno y elastina.
- A veces se puede aplicar una pomada anestésica antes del procedimiento y se acaba con mascarillas descongestivas.
- Se aconsejan al menos 4-6 sesiones separadas en 15 días y después cada 2 meses como mantenimiento.
- Habitualmente lo combinamos con otros tratamientos como peelings, implantes, bótox.
- Permite realizar las actividades normales inmediatamente y sólo ocasionalmente se produce mínimo dolor, hematoma o enrojecimiento pasajeros.
- El precio por sesión oscila entre 120-150 euros

***Depilación láser:**

- Consiste en la aplicación de una fuente de luz que debe actuar sobre el folículo piloso, destruyéndolo de forma selectiva.
- Hay que tener en cuenta las características del pelo (grosor y color), fototipo cutáneo, zona a depilar, edad y sexo, estudiando problemas que pueden afectar a la eficacia y seguridad de la técnica (estudios hormonales, infecciones, alergias,...). Las condiciones más favorables para una adecuada depilación son pelo grueso y oscuro, y piel clara.
- Las zonas más favorables para la depilación son ingles, axilas, y piernas. Aunque puede depilarse cualquier zona del cuerpo, el vello de la cara es más difícil de eliminar y requiere mayor número de sesiones.
- El láser actúa de forma eficaz sobre la fase anágena (fase de crecimiento del pelo) siendo menos eficaz sobre los folículos en fase telógena o catágena (reposo y caída). Por eso requiere varias sesiones.
- Es un método rápido, cómodo y seguro cuando se realiza bajo control de un dermatólogo y con la tecnología adecuada. El desconocimiento de la fisiología del pelo y las características de la piel, así como el empleo de tecnología no apropiada puede conducir a resultados pobres, o a efectos secundarios, como vemos con frecuencia cuando esta técnica se realiza en “chiringuitos”.
- Aunque prácticamente indoloro, a veces se recomienda acudir con crema anestésica en pacientes sensibles.
- El número de sesiones es variable de una zona a otra y de un paciente a otro.
- No se recomienda durante el embarazo y lactancia. Siempre aconsejamos a nuestras pacientes no tomar el sol antes y después de la sesión.
- Existen nuevas tecnologías láser para pacientes de piel oscura.
- El precio depende de las zonas y la extensión, y puede oscilar entre 90 y 500 euros.

***Toxina botulínica, adiós arrugas:**

- Es un fármaco que se emplea en el tratamiento de las arrugas faciales de expresión, producidas por los movimientos musculares, (frente, entrecejo, patas de gallo, cuello,...). Estas arrugas son uno de los primeros síntomas de

envejecimiento facial, por lo que su corrección aporta un gesto más joven y relajado, conservando las características personales y manteniendo una expresión natural.

- También se emplea en el tratamiento de la hiperhidrosis o sudoración excesiva (axilas, manos, pies).
- Lo más novedoso es darles uso para realizar pequeñas correcciones sin necesidad de cirugía, como la rinodelación (corrección de la nariz) no quirúrgica, en combinación con materiales de relleno, la corrección de la sonrisa gingival (elevación excesiva del labio, mostrando las encías al sonreír) o la sonrisa triste (comisuras caídas, por flacidez facial).
- El tratamiento consiste en la infiltración de pequeñas cantidades de toxina botulínica en los puntos adecuados.
- Es un tratamiento rápido y prácticamente indoloro. El paciente no necesita habitualmente interrumpir su vida laboral.
- Se requieren generalmente 2 sesiones al año.
- Es bastante seguro y los efectos secundarios son poco frecuentes y transitorios. (A veces algún pequeño hematoma).
- En el caso de la hipersudoración, se ha visto que la toxina botulínica es un procedimiento altamente efectivo sin efectos secundarios.
- El precio por sesión depende del proceso, en caso de arrugas varía entre 500-600 euros.
- El truco anti-crisis: en lugar de aplicarlo en todo el rostro, escoge una zona, como entrecejo aminorarás costes.

***Implantes dérmicos:**

- Son productos que se emplean para el aumento o remodelación de zonas faciales y corporales (rictus, arrugas peribucales, aumento de pómulos, mentón, rinodelación, definición del óvalo facial...) y el “relleno” de todo tipo de depresiones, surcos, cicatrices, etc
- Existen productos reabsorbibles y no reabsorbibles. Los más empleados en la actualidad son los materiales reabsorbibles, siendo el material estrella el ácido hialurónico, por su seguridad, buena integración con la piel y la reproducibilidad de sus efectos.
- Puede ser necesario aplicar previamente una crema anestésica. A veces el dermatólogo utilizará anestesia inyectada antes de inyectar el implante, sobre todo en los labios.
- El efecto comienza a observarse a los pocos días de la intervención. Se realiza habitualmente una vez al año.
- El ácido hialurónico tiene pocos efectos secundarios. Tras la aplicación puede aparecer enrojecimiento, ligera inflamación o pequeños hematomas, pero permite una rápida incorporación a la actividad habitual.
- El precio aproximado por sesión desde 350 euros, dependiendo de la cantidad de material necesario, las zonas, etc.

***Láseres de rejuvenecimiento y tratamiento para las cicatrices:**

- El láser es en la actualidad uno de los tratamientos más empleados para el envejecimiento cutáneo facial.
- Es un procedimiento cuyo objetivo es la renovación de la superficie cutánea y estimular las capas profundas de la piel, con la finalidad de corregir los signos faciales de envejecimiento, como arrugas, manchas, cicatrices, flacidez, etc, produciendo en muchas ocasiones un efecto lifting.
- Consiste en emplear una fuente de luz que deposita sobre la piel una determinada energía. Dicha energía puede tener distintos efectos: evaporar la superficie de la piel de forma controlada (láseres ablativos), y a menudo respetando pequeñas zonas a partir de las que se regenera la piel (láseres fraccionados) , generar un calor intenso en las capas profundas para estimular su regeneración sin eliminar las capas superficiales (láseres no ablativos), destruir los acúmulos de pigmento (melanina) que se producen en el envejecimiento (laseres q-switched), etc.
- En la práctica diaria a menudo empleamos los láseres no ablativos como el ND. YAG para tratar la flacidez. El láser Q-switched para eliminar específicamente las manchas de envejecimiento y tatuajes; el láser colorante para los enrojecimientos faciales asociados a envejecimiento y la cuperosis, el fraccionado para tratar globalmente envejecimiento y cicatrices, y el ablativo Er.YAG para producir una superficie más homogénea.
- A veces se necesita el empleo de una pomada anestésica o de anestesia local.
- El postoperatorio en muchos casos es rápido, incorporándose el paciente a su vida habitual, con maquillaje y cuidados discretos. En el caso de tratamientos más profundos, se requiere unos cuidados más específicos.
- El número de sesiones varía según el proceso a tratar, desde una sesión en caso de rejuvenecimientos leves hasta cuatro en el caso de envejecimiento más severo, cicatrices de acné, etc.
- El precio por sesión es muy variable, y oscila entre 180 a 2000 euros.
- El truco anti-crisis: si te centras en la zona del rostro donde más arrugas tienes, el precio se reduce (alrededor de los ojos, cuello, papada, etc). Fíjate en el tipo de láser que escoges: los precios varían mucho de unos a otros.

***Por el Dr. Miguel Sánchez Viera, miembro de la AEDV y director de la clínica Centroderm.**

****Recuerda añadir siempre junto al nombre del especialista “Miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología).***

Prensa y Comunicación:

Marta Cámara 656826516 martacamarabusto@yahoo.es

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es

