

408

EXPERTOS

en estética

EDICIÓN



DIGITAL

MAQUILLAJE

Paco Alcaraz y Pilar Roldán,
unidos por la profesión
(y la televisión)

ESPECIAL MENOPAUSIA

Cómo puede
acompañar la estética
en esta etapa de plenitud

NEGOCIO

¿Es hora de plantar cara a
los **no shows** implantando
el pago de reserva?

www.expertosenestetica.es



MAQUILLAJE

Paco Alcaraz y Pilar Rokán,
unidos por la profesión
(y la televisión)

ESPECIAL MENOPAUSIA

Cómo puedes
acompañar la etapa
en esta etapa de la vida

www.expertosenes.com

Especial

Además de la redistribución grasa, muchas mujeres registran un aumento de peso en estas etapas. Según **Ana P. Lostao, de Estética Lostao**, otro de los motivos es que "tiende a disminuir la masa muscular, siendo reemplazada por masa grasa. Esta disminución implica una **necesidad menor de energía para mantenernos, por lo que el organismo gasta menos calorías**. Lo que es lo mismo, se ralentiza el metabolismo". Lógicamente, al ser este cambio hormonal paulatino, no solemos cambiar nuestro estilo de vida al mismo ritmo, y al ingerir las mismas calorías, se tiende a aumentar de peso. El sedentarismo o falta de ejercicio y una ingesta calórica elevada con pocos nutrientes (alcohol, bollería, fritos, carnes procesadas), incide la experta, suelen ser los causantes de algo más importante (para la salud), lo que conocemos como grasa visceral.

"No existen milagros para adelgazar en la menopausia, pero sí podemos mejorar y, sobre todo, **prevenir el aumento de peso realizando ejercicio físico, tanto aeróbico como de fuerza, con pesas**. Además del gasto energético, aumentará la masa muscular, que su vez aumenta el metabolismo. Por lo cual, el cuerpo quema más calorías. Evidentemente, ayudará a ingerir menos calorías y regular el consumo tanto de azúcares, dulces y alcohol; aumentar el consumo de alimentos ricos en omega 3 (alimentos de origen vegetal como las semillas de lino, chía y nueces; pes-

cado azul como sardinas, anchoas, arenque, caballa, salmón, trucha, atún) y reducir la ingesta de omega 6 (aceites de origen terrestre, como la soja, el maíz, el girasol y el cacahuete, y muy comunes en productos de alimentación procesados, carnes y embutidos)", añade Lostao.

Todo esto me abruma

Según todas las especialistas consultadas, **las preocupaciones físicas más frecuentes** en sus clientas y pacientes son este aumento de peso y este cambio en la distribución de la grasa; además de la flacidez y la sequedad de su piel y la aparición de arrugas y manchas.

Además, como añade **la doctora Ana Molina, médico estético y directora de Estheticbcn**, los cambios funcionales por los que se consulta con mayor frecuencia son la sequedad vaginal, las pérdidas de orina, la disminución del deseo sexual, el insomnio, los sofocos y los cambios de humor. Y, "aunque las pacientes no suelen consultar por ello, nosotros tenemos muy en cuenta la hipertensión arterial y los cambios en los niveles de azúcar y colesterol, que son claros factores de riesgo cardiovascular".

Ante todos estos cambios, y como decíamos anteriormente, con una escasa preparación teórica ante ellos, es lógico sentirse abrumada. Es el motivo por el que, cada vez más, existan unidades específicas en las clínicas de estética



MAQUILLAJE

Paco Alcaraz y Pilar Roldán, unidos por la profesión (y la televisión)

ESPECIAL MENOPAUSIA

Cómo puedes acompañar la etapa en esta etapa de piel

www.expertosnest



ACTIVOS EXCELENTES

Nuestra insistencia por mantener una rutina de cuidado de la piel, específica y constante debe redoblar en la peri- y la menopausia. Mireia Roca, cofundadora de Domma, empresa especializada en salud y bienestar integral en la menopausia, aconseja mantener una rutina que incluya una limpieza suave, utilizando productos que respeten el pH natural y eviten la sequedad de la piel, y una fuerte hidratación, y no solo a través de cremas: hay que ingerir suficiente agua para mantener la hidratación desde el interior. **En cuanto a los activos que deben ser nuestros mejores amigos en esta etapa, menciona los retinoides**, "que estimulan la producción de colágeno y aceleran la renovación celular, mejorando la textura y firmeza de la piel", el ácido hialurónico, por su capacidad para mantener la hidratación, antioxidantes como la vitamina C y E, péptidos y ácidos grasos esenciales como el omega 3. Además, "los suplementos nutricosméticos son una herramienta complementaria que puede beneficiar significativamente la salud de la piel durante la menopausia", indica. "Por ejemplo, la vitamina C ayuda a estimular la producción de colágeno, mejorando la firmeza y elasticidad de la piel, mientras que la vitamina E proporciona hidratación y protección antioxidante, combatiendo la sequedad y mejorando la textura de la piel. La vitamina D refuerza la barrera cutánea y favorece la regeneración celular. Además, **ingredientes como la ashwagandha, con propiedades adaptógenas y antiinflamatorias, y el fenogreco, con su acción antioxidante, hidratante y reparadora, trabajan en sinergia para proteger la piel frente al daño oxidativo, reducir el estrés cutáneo y mejorar su apariencia general, retrasando así el envejecimiento cutáneo**".

Especial

repentina de arrugas más profundas, la pérdida de luminosidad y la flacidez". Por lo tanto, estas son las recomendaciones más habituales:

- **Protocolos de hidratación intensiva.** Además de humectar, buscan "aportar activos antioxidantes y antiglicación que conforten inmediatamente la piel", indica la directora de Oxigen. Por ejemplo, en su centro cuentan con el Protocolo Orquidea, una cura manual de 90 minutos tras la cual la piel se siente inmediatamente confortable, hidratada y elástica gracias a diversos masajes y a las biosavias de la orquidea, la flor de la longevidad.

- **Peelings.** Es uno de los primeros tratamientos de elección en Estética Lostao. "La exfoliación es importante a cualquier edad, pero durante la menopausia ayuda a estimular la renovación celular, que se ralentiza en esta época y con el paso de los años. Además, conseguirán que los tratamientos y activos posteriores penetren mejor en la piel". **El ácido glicólico junto con el láctico es una de sus combinaciones favoritas**, "unida a algún exfoliante enzimático para potenciar sus efectos", añade Ana P. Lostao. En los centros Marquessa también optan por esta combinación (la de glicólico y láctico) para mejorar la textura de la piel y la luminosidad del rostro, revelando una tez clara y uniforme.

- **Radiofrecuencia.** En este caso, la radiofrecuencia se emplea para estimular la síntesis de nuevo colágeno y elastina, y generar una contracción del tejido para reparar la pérdida de firmeza facial. Otro de los tratamientos estrella de Marquessa en esta época es el Tratamiento 3D Collagen Shock, que combina esta tecnología junto a la aplicación de ingredientes activos como péptidos, vitaminas y ácido hialurónico y terapia de luz LED.

- **HIFU.** "Los ultrasonidos focalizados de alta intensidad generan un aumento de la temperatura por vibración molecular capaz de alcanzar el SMAS (sistema músculo aponeurótico superficial). A nivel facial, **nos ayuda a promover una contracción de las fibras elásticas que genera unos puntos de termocoagulación** que compactan las proteínas dérmicas, logrando una elevación, tensión y compactación de los tejidos ideal para recuperar la definición del óvalo facial", explica Patricia Cuenca, directora de Oxigen.

- **Medicina estética.** La doctora Ana Molina, de Estheticbcn, sigue un enfoque integral que empieza por la adaptación de la cosmética a las necesidades de cada piel y el uso de **peelings**, radiofrecuencia o HIFU en función del caso. No obstante, también valora el uso de estimuladores de colágeno inyectados, la reposición de volumen, si es que se ha perdido, con ácido hialurónico, o la relajación de expresiones y arrugas mediante la utilización de los neuromoduladores. "Todos estos tratamientos son naturales, compatibles entre ellos y aportan salud a la piel", concluye Molina. **En clínicas Menorca añaden el uso facial de mesoterapia con ácido hialurónico líquido, vitaminas y minerales:** "Nosotros re-



MAQUILLAJE
Paco Alcaraz y Pilar Rokán,
unidos por la profesión
(y la televisión)

ESPECIAL MENOPAUSIA
Cómo puede
acompañar la estética
en esta etapa de plenitud
www.expertosenestética.com

Expertos en Estética

alizamos un *peeling* previo, de glicólico o láctico, muy hidratante, para preparar la piel y que la mesoterapia penetre mejor. Se recomiendan dos sesiones al mes y, después, sesiones de mantenimiento en los cambios de estación". Por último, **en la Clínica Ferraro apuntan al uso del láser, o de diferentes láseres:** "en mujeres menopáusicas, tratamientos láser como el fraccional ayudan a tratar las arrugas finas, manchas, cicatrices de acné y mejorar la textura general de la piel; el láser IPL es ideal para las manchas, rojeces y vasos sanguíneos dilatados, mejorando el tono y la luminosidad, y el láser CO₂ fraccional, que es más invasivo, es eficaz para tratar arrugas profundas, cicatrices y flacidez".

Y en el cuerpo, ¿qué?

Después de un estudio personalizado, los centros estéticos diseñarán un programa completo de tratamientos. Estos serán los más sugeridos:

- **HIFU.** Los ultrasonidos focalizados de alta intensidad "nos ayudan a tratar acúmulos de grasa muy localizada", asegura Patricia Cuenca, pues, al poder modular la frecuencia de emisión de los ultrasonidos, pueden seleccionar exactamente la capa epidérmica a tratar: trocantes, cartucheras, flancos, vientre, etc. En Marquessa los recomiendan también para tratar la laxitud de las pieles deprimidas y vaciadas, comunes en la etapa de la perimenopausia y menopausia. "Ofrece unos resultados similares al *lifting*, pero sin cirugía", asegura Eva Collar.

Los peelings que combinan ácido glicólico y láctico son una de las primeras opciones de elección para mejorar la textura y luminosidad de la piel en la peri- y menopausia

- **Radiofrecuencia.** Provoca una intensa renovación celular, activa la creación de nuevo colágeno y elastina, previene y trata el envejecimiento prematuro y borra los signos de la edad en la piel... Así que se puede utilizar en cualquier parte del cuerpo. "Dependiendo de los objetivos que queramos lograr con el tratamiento utilizaremos o combinaremos un tipo de radiofrecuencia con otro. Por ejemplo, en el caso de querer combatir la flacidez corporal y tratar la celulitis, la radiofrecuencia capacitiva suele dar muy buenos resultados", explica Collar, pero también pueden emplear monopolar, resistiva, tripolar, fraccionada o radiofrecuencia con *microneedling*.

- **Estimulación mecánica.** Tanto en Clínica Menorca como, también, en el centro madrileño de Gema Cabañero utilizan la endermología como tecnología "remodelante y qui-



tagrasas". Así lo explican desde el centro de Cabañero: "Con un cabezal que combina un rodillo y una válvula motorizados se procede a realizar una aspiración secuencial, movilizándose los tejidos en profundidad y activando el sistema linfático y la circulación sanguínea. Con ello se consigue reducir la inflamación de los tejidos adiposos que se encuentran acumulados bajo la piel, siendo capaz de desestructurar y eliminar las cadenas de células grasas, mejorando visiblemente la piel". En el caso de Estética Lostao, Ana Puelles afirma que "para tratar la grasa abdominal se han demostrado muy eficaces terapias que estimulen el metabolismo y ayuden a la eliminación de las toxinas de las células grasas. A nosotros nos encanta utilizar equipos que realicen estimulación mecánica del tejido combinadas con láser frío y de infrarrojos".

- **Crioterapia.** La terapia de frío controlado es otra de las opciones (médico-estéticas) para tratar los acúmulos de grasa localizados. [Explicamos todo sobre su funcionamiento en la página 54].

- **Presoterapia.** Al activar la circulación y el sistema linfático, imitando el masaje manual drenante tradicional, "ayudamos a reducir la retención de líquidos y a promover la eliminación de toxinas generadas con protocolos de movilización de grasa previos, además de mejorar la sensación de piernas pesadas", concluye Cuenca.

