



Los tratamientos estéticos ayudan a mejorar la piel y el aspecto del rostro. Freepik

POST-COVID. Los meses de encierro han causado estragos en la apariencia física de muchas personas, afectando negativamente a su autoestima y bienestar

Los tratamientos estéticos más efectivos para recuperarse este verano después del confinamiento

MÁLAGA

SUR. Tras meses de confinamiento, la apariencia de muchas personas se ha resentido notablemente. La falta de luz y el efecto del aire libre, sumado a lo estresante de la situación, ha hecho que la piel pierda luminosidad, a lo que se han sumado la flacidez y la aparición de signos de edad. Todo esto junto a los efectos negativos de estar sin apenas moverse ha tenido para el estado físico del cuerpo.

Es por ello que muchas personas han decidido realizarse tratamientos estéticos para recuperar la belleza y bienestar exterior, mejorando así la autoestima y logrando sentirse mejor interiormente.

Y aunque parece que la medicina estética es solo para mujeres, cada vez más los hombres se someten a tratamientos para mejorar su físico y corregir aspectos anti-

téticos del mismo. No en vano, las estadísticas apuntan que actualmente un 15% de hombres son pacientes asiduos de centros de belleza y estética, un porcentaje que va aumentando cada año.

Mejorar la piel y el rostro

Según los expertos, los problemas más habituales ahora mismo en la salud del rostro es la piel sucia y asfijada, así como los signos de flacidez.

Esto se debe en buena medida a que durante la cuarentena no se han seguido las rutinas habituales, dejando de realizarse tratamientos especializados, por lo que la grasa se ha ido depositando en los poros y los ha obstruido, dando lugar en muchos casos a problemas como granos y espinillas. También se ha dejado sentir la falta de luminosidad y el decaimiento facial.

Tras el confinamiento, muchas personas han decidido realizarse tratamientos estéticos para recuperar la belleza y bienestar exterior, mejorando así la autoestima y logrando sentirse mejor interiormente

Uno de los tratamientos más efectivos en estos casos es el peeling, que elimina los puntos negros y reduce las cicatrices de acné

y estrías. Además, aumenta la producción de colágeno, elimina manchas y ofrece un aspecto más luminoso a la piel.

También resulta muy efectivo el tratamiento 'efecto lifting' sin cirugía con hilos tensores. En esta técnica de rejuvenecimiento facial se utilizan unos hilos compuestos por polidioxanona, un material biológico reabsorbible que no produce alergias. El efecto lifting se consigue gracias a la tensión del hilo y a la estimulación de la producción de colágeno que provoca este material.

Otra opción es aplicar rellenos faciales con ácido hialurónico o PRP. El ácido hialurónico hidrata en profundidad la dermis por su efecto de hidrobalance que hace que la piel absorba agua y la retenga en gran cantidad impidiendo la deshidratación y fomentando el relleno de

cicatrices, surcos y arrugas. La piel se vuelve luminosa y uniforme sin signos de sequedad.

Por su parte el plasma rico en plaquetas o PRP, es un potente regenerador celular que consigue que la zona donde se aplique mejore su textura y aspecto rápidamente. Según los especialistas es ideal aplicarlo en la época veraniega porque refuerza el efecto regenerador y protector de la dermis de cara a la exposición solar.

Existen otros tratamientos perfectos para aplicar durante los tres meses de verano como la mesoterapia de vitaminas que, aunque puede infiltrarse en cualquier momento del año, en esta época proporcionará un efecto extra de vitaminas, oligoelementos y minerales a la piel por lo que también reforzará la piel de cara a la radiación solar.

El sedentarismo de estos meses, unido a la situación de estrés emocional y una alimentación no siempre saludable, ha provocado problemas como retención de líquidos, aparición de celulitis, estrías o flacidez

Tratamientos corporales

En lo que respecta al resto del cuerpo, el sedentarismo de estos meses, unido a la situación de estrés emocional y una alimentación no siempre saludable, ha provocado problemas como retención de líquidos, aparición de celulitis, estrías o flacidez.

Para combatirlo puede realizarse una exfoliación corporal con masaje, que además de limpiar y oxigenar la piel aporta una experiencia relajante.

En lo que respecta a la retención de líquidos, la presoterapia, a través de un drenaje linfático, consigue eliminar toxinas, grasas acumuladas y hace frente a la celulitis.

Igualmente, la radiofrecuencia ayuda a reactivar la producción del



colágeno y provoca un efecto reafirmante.

La mesoterapia corporal, en la que se aplican microinyecciones con sustancias que se encargan de combatir la celulitis, la flacidez y las arrugas. Estos principios activos fomentan la quema de grasa y contribuyen al estiramiento de la piel, penetrando incluso en las capas más profundas. De esta manera, los resultados son más efectivos en la reducción de la eliminación de grasa y celulitis localizada. Este tratamiento se suele aplicar en piernas, tobi-

llos, rodillas, cartucheras, brazos, glúteos y abdomen.

Para moldear la figura la vacumterapia es capaz de reducir volumen, reafirmar la piel y eliminar la grasa localizada, todo en la misma sesión.

Las claves del éxito del tratamiento

Lo más importante a la hora de realizarse un tratamiento estético es acudir a profesionales cualificados para garantizar que todo ocurra con seguridad.

Hay que recordar que, más allá de la ineficacia de las terapias cuando no se aplican las técnicas correctas o los materiales de calidad, optar por centros no adecuados puede tener consecuencias muy peligrosas para la salud. Labios deformados o asimétricos, quemaduras o incluso parálisis faciales son algunos de los efectos secundarios que tienen para los usuarios el intrusismo, la falta de cualificación y la apertura de centros low cost en la Medicina Estética.

Esto, además de las secuelas fí-

sicas y psicológicas para el paciente, tiene una incidencia económica directa, ya que con frecuencia los afectados deben acudir a otro centro especializado para corregir los estragos del anterior, lo que supone un sobrecoste que justifica la conocida frase de «lo barato sale caro», y no solo en el plano monetario.

Ligada al Colegio de Médicos de la ciudad, Medesma tiene como objetivo reunir a todos los profesionales capacitados para realizar la Medicina Estética en la provincia.

De este modo, la asociación provee a sus miembros de una acreditación, gestionada a través del Colegio de Médicos, que garantiza a los pacientes esta capacitación profesional y la consecución de resultados óptimos y seguros.

También promueven el intercambio entre profesionales, la actualización en las últimas técnicas y aparatos, y la formación de nuevos médicos.

Desde la asociación también trabajan para terminar con el intrusismo en la profesión por parte de personas no cualificadas. En este sentido, la entidad recomienda que aquellas personas que vayan a realizarse un tratamiento de medicina estética que consulten la página web de la institución malagueña (medicinaesteticamalaga.com), donde aparece el listado de todos los profesionales que está capacitados para el ejercicio de la Medicina Estética y han sido admitidos en esta organización.

Tus ojos merecen un descanso

Te ayudamos a cuidar tu visión para que siempre des lo mejor, trabajes en la oficina o desde casa.

barbarela

Te queremos viendo bien™

Juan XXIII
Av. Juan XXIII 61, 29006 Málaga (+34) 952 335 385

Calle Hileró
C/ Hileró 6, 29007 Málaga (+34) 952 614 179

La Trinidad
C/ Sevilla 30, 29009 Málaga (+34) 952 270 211

Soho
C/ Trinidad Grund 21, 29001 Málaga (+34) 952 218 560

Parque Litoral
Av. Imperio Argentino 6, 29004 Málaga (+34) 952 116 329

@opticabarbarela · barbarela.com

CUIDARSE POR FUERA Y POR DENTRO. Practicar ejercicio físico mejora la calidad de vida de quien lo realiza, refuerza el sistema inmunitario y beneficia el estado anímico en general

Los beneficios de volver a la rutina deportiva y de entrenamientos, clave en la recuperación de la salud tras el COVID

MÁLAGA

SUR. La crisis sanitaria provocada por el COVID-19 ha afectado, como bien sabemos, a todos los planos de la sociedad. Una de las consecuencias del confinamiento ha sido la paralización de las actividades deportivas habituales de la población, que se vio obligada a seguir con sus rutinas desde casa.

Según el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), en torno al 40% de la ciudadanía practica deporte en España, es decir, alrededor de 19 millones de personas. De ellas, según el propio CIS, tan solo el 11% realizaba esta actividad desde el propio hogar, lo que supone menos de 2 millones. Esto significa que alrededor de otros 17 millones de personas se han visto obligados durante este tiempo a cambiar sus pautas de práctica deportiva, que tiene lugar mayormente en espacios públicos abiertos, y adaptarlos al espacio interior de sus domicilios.

Esto, además de necesario si se quería continuar con las rutinas, ha sido muy beneficioso en múltiples aspectos, tanto individuales como colectivos.

Como explican los expertos, el deporte es una herramienta clave para mejorar nuestra salud y también en la lucha contra la pandemia. Está de sobra demostrado que el ejercicio físico mejora la calidad de vida de quien lo realiza, refuerza el sistema inmunitario y beneficia el estado anímico en general, algo fundamental durante los meses de confinamiento y muy especialmente ahora tras los mismos.

Además, la práctica deportiva ayuda a combatir el sedentarismo y enfermedades como la obesidad o las afecciones cardíacas. Hay que recordar que España es el segundo país de la Unión Europea con mayor tasa de obesidad infantil, solo por detrás de Reino Unido. Esto, más allá de ser un dato peligroso, es un factor alto de riesgo frente al coronavirus.

Por eso, tras las etapas iniciales en las que solo se podía practicar ejercicio al aire libre de manera individual, controlada y limitada, la reapertura de centros e instalaciones deportivas ha insuflado vida y salud en la población. Todo ello, por supuesto, sin olvidar en ningún momento el respeto y la garantía de las medidas de seguridad, de hie-



Freepik

La práctica deportiva ayuda a combatir el sedentarismo y enfermedades como la obesidad o las afecciones cardíacas, que suponen un riesgo alto ante el COVID

ne y el distanciamiento social.

Modelos de entrenamiento actuales

Con la vuelta a los gimnasios y centros deportivos se han recuperado las tendencias de entrenamiento más populares en las últimas épocas.

Una de ellas es sin duda el CrossFit. Aunque su nombre se ha popularizado en los últimos años, lo cierto es que este tipo de entrenamien-

to es una marca registrada con más de veinte años de trayectoria que designa un método de ejercicios muy variados y con movimientos funcionales que tienen la particularidad de ejecutarse a alta intensidad.

Esta técnica reúne ejercicios propios de otras disciplinas como la halterofilia, el entrenamiento metabólico o el gimnástico. Todo ello con el objetivo de desarrollar capacidades básicas como la resistencia cardiovascular, respiratoria y

muscular; la fuerza; flexibilidad; potencia; velocidad; agilidad; coordinación; equilibrio y precisión.

Cabe destacar que, aunque en la mayoría de las ocasiones se practica en grupo, el Crossfit fomenta la superación contra uno mismo, no la competencia entre los practicantes.

La mayor ventaja en CrossFit es su eficacia frente al acondicionamiento físico en general, ya que combina el trabajo cardiovascular y el trabajo muscular.

Los entrenamientos CrossFit o “WOD” (work of the day) duran aproximadamente 60 minutos y se estructuran con un calentamiento inicial, una primera parte en la que se desarrollan ejercicios que entrenan la fuerza, la técnica y la potencia, y una segunda parte que busca aumentar la capacidad respiratoria a través de repeticiones. Finalmente se termina con un estiramiento estático o en movimiento para prevenir las lesiones.

Los defensores de este tipo de ejercicio mantienen que el CrossFit es una de las actividades deportivas más completas ya que trabaja, de manera variada, las diez grandes áreas: agilidad, coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, potencia, precisión, resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular y velocidad.

En principio se trata de un entrenamiento apto para todo el mundo ya que los ejercicios se adaptan a cada usuario y deben realizarse de manera progresiva. No obstante, es importante contar siempre con el asesoramiento de un entrenador profesional, que corrija y valide la técnica. Incluso es habitual que el entrenador trabaje en consonancia con un fisioterapeuta en caso de personas con lesiones anteriores, para adaptar sus entrenamientos, ayudar en la rehabilitación, y mejorar el estado físico general.

Otra de las modalidades que está cobrando adeptos últimamente es el TacFit. Se trata de un programa de entrenamiento ideado por Scott Sonnon y creado para que los cuerpos de élite puedan superar con éxito situaciones de estrés y exigencia máxima durante sus jornadas de trabajo. Por este motivo, no sólo entrenan con el TacFit sus músculos, sino también la movilidad de su cuerpo, al tiempo que aprenden a controlar la mente a través de prácticas de yoga.

La estrategia está presente en su mismo nombre, ya que TacFit es una contracción de tactic fitness. Los ejercicios que se incluyen dentro de una sesión de TacFit están encaminados a trabajar tres grandes puntos: trabaja la fuerza muscular a través de diferentes ejercicios y empleando diferentes materiales; trabajo con las articulaciones para ganar movilidad; aprender a controlar la mente y mantenerla fría en situaciones de estrés o riesgo a través de posturas propias del yoga.

Asimismo, el TacFit incluye tácticas psicológicas de coaching en las que se inculca la llamada ‘Resilience’ o recuperación después de la fatiga y ‘Toughness’ o resistencia a la fatiga.

No obstante, hay que reseñar que se trata de un tipo de entrenamiento de alta intensidad, por lo que su ejercicio sin la correcta supervisión



Freepik

El TacFit incluye tácticas psicológicas de coaching en las que se inculca la llamada ‘Resilience’ o recuperación después de la fatiga y ‘Toughness’ o resistencia a la fatiga

y adaptación puede causar graves lesiones.

Por su parte la calistenia, especialmente de moda entre los más jóvenes, es un sistema de ejercicios físicos en las que solo se usa el propio peso corporal. El interés de este entrenamiento se centra en los movimientos de grupos musculares más que en la potencia y el esfuerzo. La palabra proviene del griego kallos (belleza) y sthenos (fortaleza) y su objetivo es precisamente alcanzar gracia y belleza en el ejercicio.

Parte del auge de los ejercicios en calistenia se debe a que son incorporados en rutinas como Tabata, Sparta o el mismo CrossFit, pero realmente es un entrenamiento que siempre ha estado presente en el mundo del fitness.

Flexiones, dominadas y sentadillas son algunos de los ejercicios originales de fuerza que forman parte de esta tendencia, muy popular en el entrenamiento callejero e incluso en el parkour.

No obstante, es importante señalar que este tipo de entrenamiento también debe estar supervisado por un profesional. Sólo cuando logre dominar los movimientos y que su cuerpo responda ante las exigencias a las que está siendo sometido, es que se puede pensar en un entrenamiento en solitario.

La metodología HIIT o Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad se basa en la realización de series de ejercicios de intensidad alta o muy alta con periodos de recuperación de más baja intensidad. Este tipo de entrenamiento, que contrasta con el ‘cardio’ convencional de intensidad constante y larga duración, resulta eficaz para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y muscular y, por ende, el aumento del metabolismo basal y la reducción de grasa corporal acumulada.

El objetivo es buscar ejercicios completos que activen la mayor cantidad posible de grupos musculares. Se trata de hacer seis o siete ejercicios analíticos por sesión, pero que cada uno de ellos involucre medio centenar de grupos musculares.

Aunque tienen similitudes, no se debe confundir el HIIT con el tabata, ya que, aunque ambos son entrenamientos a intervalos de alta intensidad, la diferencia es que los descansos entre las series del método tabata son menores en comparación con los del HIIT.

Además, originariamente el tabata era un entrenamiento diferente, aunque hoy en día se ha adaptado y fusionado en muchos casos

al HIIT.

Por su parte el Método Hipopresivo, muy en boga por la adhesión de famosas y celebrities, es un conjunto ordenado de ejercicios posturales y movimientos rítmicos y secuenciales. Este entrenamiento se realiza adoptando diferentes posiciones o realizando determinados movimientos con unas pautas concretas de ejecución que facilitan y acentúan el efecto Hipopresivo.

Lo más importante de los hipopresivos son las técnicas respiratorias y los principios de la reeducación postural.

Este entrenamiento busca ser un sistema holístico que tiene como finalidad la reeducación postural y tónica, ejerciendo la “menor presión” al cuerpo

para encontrar “mayor bienestar”. Es un entrenamiento que puede practicar cualquier persona y fácilmente adaptable a las necesidades individuales pero que de igual modo requiere la supervisión de un experto.

Pese a la variedad de métodos no puede establecerse ninguno como infalible frente al otro. Todos deben llevarse a cabo con respeto, la guía de un profesional y acudiendo al especialista en caso de dolencia o lesión.

Además, hay que ser conscientes que los progresos son paulatinos y cada cuerpo responde de una manera diferente a estos estímulos. Lo importante es mantenerse activo y llevar una buena alimentación para conseguir hábitos de vida saludables.



¿Necesitas un médico estético?

Ponte en manos de un buen profesional que te garantice la CALIDAD y EFICACIA de sus tratamientos.

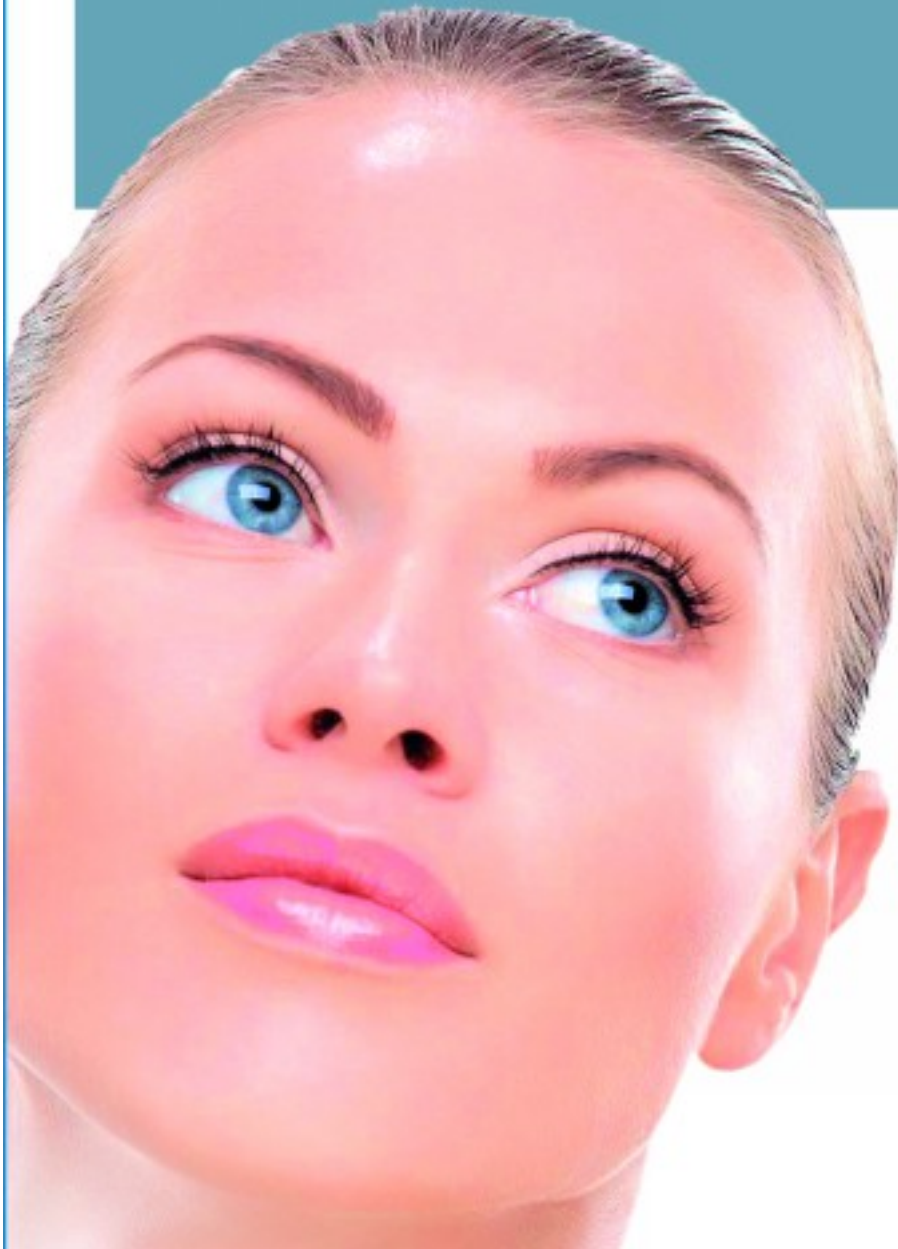
Búscalo con seguridad.

ME

Los mejores profesionales de medicina estética están en Medesima

Una asociación de Médicos Estéticos acreditados por los Colegios Oficiales de Médicos de toda España.

Actualmente, en Málaga y Provincia, somos más de 50.



ME

medesima

ASOCIACIÓN DE MEDICINA ESTÉTICA DE MÁLAGA

C/ Curtidores 1. 29006 Málaga
medesmamalaga@gmail.com

<https://www.medicinaesteticamalaga.com>