TU VA
belleza
Las piernas
GANAN CENTÍMETROS
• Prendas que las alargan
• Ejercicios que las estilizan
RETOQUES
LUNCH TIME
Pinchazo el viernes, buena cara el lunes
Objetivo
Cuerpo perfecto
Atlético, saludable y firme
Cómo lograrlo y mantenerlo
EL AÑO DE LOS LABIOS MARRONES O ROJOS
7 TÉCNICAS PARA CONSEGUIR EL RUBIO QUE QUIERES

Vestido de 2ND LAB BY THE 2ND SKIN CO. Gargantilla rígida de oro amarillo, diamantes y rubíes de ANSORENA. Cabezales de bolas para masaje Cinetic de CARITA (Gema Cabañero).

(Ver guía de tiendas)

Face Time
(el lunes... ¡buena cara!)

LA MODA DE LOS RETOQUES *LUNCH TIME*, ESOS QUE TE HACES JUSTO ANTES DEL FIN DE SEMANA PARA VOLVER RADIANTE EL LUNES A TRABAJAR, ESTÁ ARRASANDO. **BÓTOX, INFILTRACIONES, O UNA SESIÓN DE LÁSER SON LOS 3 TRATAMIENTOS MÁS SOLICITADOS** PARA DEJARTE BUENA CARA EN TIEMPO RÉCORD.

Escribe: Escribe: MAMEN RUÍZ PUERTAS Realiza: GABRIELLA NAEVE Fotos: ANTONIO TERRÓN

a demanda de procedimientos estéticos mínimamente invasivos es cada vez mayor. Ya sea por falta de tiempo, presupuesto, expectativas o miedo al bisturí, el caso es que los retoques *soft* son los preferidos para rejuvenecer con naturalidad. España ocupa el quinto puesto en el ránking mundial de países donde más tratamientos de medicina estética se realizan, y en Europa subimos a la segunda posición, solamente superados por Italia. Según datos de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) más del 30 por cien de la población española, es decir, unos 15 millones de personas, ya se ha sometido en algún momento de su vida a tratamientos médico estéticos. En este sentido, Estados Unidos es imbatible. De hecho, sólo el año pasado se hicieron allí 14,2 millones de tratamientos no invasivos, un 2 por cien más que el año anterior, según datos de la Academia Americana de Cirujanos Plásticos. Y es que lo que es tendencia allí, antes o después, se acaba implantando en todo el planeta.

P:D. Cuando los fabricantes de estos tratamientos indican que resultan indoloros, ponlo entre paréntesis; normalmente resultan algo molestos y, a veces, bastante dolorosos. Entérate antes de lanzarte. Por otro lado, hay que ser prudente en no pasarse con los *rellenos* para no acabar con una cara *grande*, plana y completamente artificial. Menos es más. Fundamental ponerse en las mejores manos y solicitar la máxima naturalidad.

Aquí tienes los retoques *lunch time* más demandados:

Bótox
LA TOXINA REINA

Las inyecciones de toxina botulínica tipo A, popularmente conocidas como bótox, lideran el ránking mundial de los tratamientos estéticos no invasivos más solicitados. Aunque en España no existen cifras exactas sobre su aplicación, se estima que el año pasado se hicieron cerca de 100.000 tratamientos con bótox.

"Sin duda es el más demandado", confirma **Petra Vega**, presidenta de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME). Estas cifras se superan con creces en Estados Unidos donde se realizaron 6,7 millones de tratamientos el pasado año, según datos de la Academia Americana de Cirujanos Plásticos. Pero esta tendencia no va a cambiar, ni aquí ni allí. El reinado del bótox va a continuar. "No produce hematomas ni inflamación; su efecto es muy llamativo en poco tiempo, 24-48 horas; es mínimamente invasivo y con la técnica de aplicación adecuada, tiene pocos efectos secundarios", afirma el **doctor Pedro Jaén**, jefe del Servicio de Dermatología del Hospital Ramón y Cajal.

Errores del pasado como frentes inmóviles, cejas exageradamente arqueadas o párpados caídos, ya son historia. Ahora, unánimemente, los expertos consultados coinciden en que la máxima para la correcta aplicación del bótox es menos es más. "El uso de una dosis menor y, a veces, la aplicación de menos pinchazos, nos permite conseguir un resultado más natural, manteniendo la expresión y gestos característicos de la persona, explica el **doctor Leandro J. Martínez Pilar**, jefe de Servicio de Dermatología del Hospital Carlos Haya (Málaga). Esta

opinión es compartida por el **doctor Ricardo Ruiz**. "Con el bótox aplicado en dosis bajas relajamos los músculos que nos dan un aspecto cansado, dulcificando la mirada", sostiene el jefe de la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber.

En esta misma línea, el doctor Jaén señala que "ahora, en la frente, utilizamos menos unidades de bótox para obtener un resultado más natural. Así se evita el efecto de *frente congelada*". Este experimentado dermatólogo señala que "estudios recientes han demostrado que en la frente, usando el bótox de forma más diluida, se consigue que el resultado sea más duradero". Y es que toxina botulínica y paralización muscular son conceptos excluyentes, "van en contra de uno de nuestros principios fundamentales: la naturalidad", concluye el **doctor Agustín Viera**, jefe de Servicio de Dermatología del Hospital Vithas Santa Catalina (Las Palmas). Este dermatólogo destaca que "el primer objetivo de la infiltración de bótox es suavizar el exceso de contracción muscular, reeducando la musculatura facial. Si evitamos la contracción excesiva del entrecejo al gesticular, eliminamos el aspecto de enfado permanente, aún estando en reposo".

Antes, la aplicación de toxina botulínica tipo A se limitaba al tercio superior de la cara, pero ahora se ha ampliado al tercio inferior. "Si debilitamos los músculos que ejercen fuerzas descendentes, que tiran hacia abajo, potenciamos la acción de los músculos elevadores, que levantan esa zona", afirma la **doctora Elia Roó**, jefa de la Unidad de Dermatología Estética del Hospital Sur de Madrid. "En la actualidad aplicamos bótox en el músculo depresor del ángulo de la boca. Este músculo es el responsable de las *arrugas de la tristeza*, las que van de la comisura hacia la mandíbula. Relajando este músculo, conseguimos evitar, con el tiempo, que el paciente las desarrolle" confirma Pedro Jaén.

Y si quedaba alguna duda sobre los beneficios rejuvenecedores del bótox, Ricardo Ruiz, las despeja. Ha asistido al último congreso de la Academia Americana de Dermatología, celebrado en Washington. "Allí presentaron a dos hermanas gemelas. A una le habían infiltrado bótox y a la otra, otro material. Pasados 5 años el resultado ha sido evidente: el bótox previene el envejecimiento facial", concluye este dermatólogo. Pero la toxina botulínica también tiene sus limitaciones porque nada puede hacer frente a la pérdida de volumen de la grasa del rostro, que es lo que más envejece. Todos los dermatólogos consultados coinciden en que la combinación con sustancias de relleno como ácido hialurónico e hidroxiapatita cálcica para reponer volúmenes, y los láseres y fuentes de luz para mejorar la calidad de la piel, ralentizan el proceso de envejecimiento. "Si sólo tratamos de manera aislada las arrugas de expresión con bótox, estaremos realizando un abordaje incompleto del proceso de envejecimiento facial. Nos interesa hacer un rejuvenecimiento en tres dimensiones del rostro y eso se consigue con la combinación de estas tres técnicas: bótox, materiales de relleno y la aplicación de diferentes láseres", concluye el doctor Leandro J. Martínez Pilar.

Tus cosméticos: emulan el *efecto bótox* en crema, salvando las diferencias. ***Snake Serum O2, Rodial* (144, €). *Tensolift, Natura Bissé*(505 €). *Hight –Potency Wrinkle Filler, StriVectrimLabs* (59,50 €).*Inhibit -Sérum Time-Zero, Filorga* (62 €). Anti-Aging Stress Cream, La Prairie (188 €). *Crème Iridoradiant Rich, Apot.Care* (89 €).

Infiltraciones

CARA JUGOSA

Ralentizan el proceso de envejecimiento porque corrigen arrugas, reponen los volúmenes perdidos o crean el llamado *efecto buena cara*. Estos son algunos de los beneficios de las infiltraciones faciales, ya sean con plasma rico en plaquetas, vitaminas, aminoácidos o hialurónico. Estas sustancias se inyectan a nivel subdérmico, actúan sobre las capas profundas y estimulan la regeneración celular. Pero si se trata de restituir volúmenes, el hialurónico es el líder mundial de los materiales utilizados, incluido en nuestro país. "En España ocupa el primer lugar como tratamiento para ese fin. De hecho, el 80 por 100 de los tratamientos para rellenar arrugas se realizan con hialurónico, en sus diferentes presentaciones" confirma Petra Vega, presidenta de SEME. Aquí tienes algunos de los retoques que te puedes hacer, con resultados en tiempo récord.

Rejuvenecimiento facial *soft*

Este tratamiento está recomendado a partir de los 40 cuando se comienzan a perder los volúmenes del rostro y a desdibujar el óvalo. La **doctora Amaya San Gil** propone un retensado facial, infiltrando ácido hialurónico entrecruzado

Camisa con lazada de 2ND LAB BY THE 2ND SKIN CO.
Anillo de ANSORENA.
(Ver guía de tiendas)

Camisa verde con pechera de M de MISSONI. Sortija de oro amarillo y blanco con diamantes y zafiro de ANSORENA

(Ver guía de tiendas).

con una cánula de punta roma, para evitar hematomas. "Lo aplico debajo de la ojera, para levantar el pómulo, también en la parte alta del surco nasogeniano para suavizarlo, así como en la zona hundida de las comisuras", explica esta experta. A continuación, redefine el óvalo colocando un par de hilos de polidioxanona espiculados y tornados que provocan una mayor tracción, gracias a las espículas o dientes que tienen. La doctora pone un poco de anestesia, tanto en la entrada como en la salida del hilo. Lo introduce cerca de la oreja y recorre todo el ángulo mandibular, hasta sacarlo donde se inicia la pérdida de definición del óvalo. Lo tensa y corta. Repite esta misma operación en el otro lado. El óvalo se redibuja y, además estos hilos estimulan la producción de colágeno y elastina. "El resultado es totalmente natural. Nada más acabar el tratamiento la paciente se ve tal y como estaba en su mejor momento", concluye San Gil. Los resultados duran hasta un año.

Precio: desde 700 €.

Mesoglow exprés

Su objetivo es devolver al rostro la luminosidad perdida, gracias a la infiltración de cuatro sustancias: ácido hialurónico, vitaminas, antioxidantes y sales minerales. "Hay que combinar varias técnicas de infiltración, que se diferencian por la profundidad y velocidad de la inyección, según la zona del rostro y el principio activo empleado", puntualiza la **doctora. Mar Mira.** Primero se inyecta el hialurónico sobre las zonas más propensas a las arrugas, así como en el arco mandibular y región preauricular. Aquí utiliza la técnica lineal o punto por punto, que consiste en infiltraciones intradérmicas profundas a 4 mm y separadas, entre ellas 2 cm. El resto de principios activos los reparte por cara, cuello y escote, mediante la técnica de *napagge*, un sistema de multipunciones superficial, que se puede hacer con pistola automática o jeringuilla. "Concluyo el tratamiento, aplicando la técnica lineal, en mejillas y arco cigomático. Así esta zona se revitaliza en profundidad y se le aporta volumen", admite la doctora Mira. Tras la sesión, la piel queda más engrosada e hidratada, por el hialurónico. El efecto de los otros principios activos se aprecia pasados unos días, cuando se produce la revitalización cutánea.

Precio: desde 195 €.

Proyección orbito-malar

El hundimiento de la ojera provoca un aspecto de cansancio permanente. El **doctor Moisés Amselem** lo suaviza con ácido hialurónico de mediana o alta densidad, infiltrado con una microcánula que evita la aparición de hematomas. Gracias a la técnica que emplea este experto, consigue nivelar la discontinuidad que crea la proyección de la ojera. "El efecto es inmediato. Al devolver al plano adecuado el surco, desaparecen las sombras que proyectaba el hundimiento, así se ilumina la zona, elimina la mirada cansada e incluso ayuda a levantar la región de los pómulos", explica Amselem.

Precio: desde 300 €.

Carboxiterapia

Este procedimiento médico, mínimamente invasivo, consiste en la aplicación, en rostro, cuello y escote, de CO2 (Dióxido de Carbono) a nivel subcutáneo, mediante agujas finas. "Uno de los efectos más estudiados de la carboxiterapia es la estimulación de la microcirculación sanguínea, favoreciendo la llegada de oxígeno y nutrientes a la zona tratada", asegura la **doctora Lidia Díaz Méndez.** El tratamiento es indoloro y entre sus beneficios destaca la mejora en la calidad de la piel, luminosidad, se gana firmeza y queda más receptiva para aprovechar a fondo otros tratamientos faciales. El número de sesiones que se recomienda son 4, una a la semana.

Precio: 70 €.

Lifting de puntos

Consiste en la reposición de volúmenes profundos, que el paso del tiempo va mermando. "No se trata de restituir el volumen que nunca se ha tenido, sino reponer el más acorde a la fisonomía y estructura facial de cada persona. Sólo así se consigue rejuvenecer con naturalidad", puntualiza la **doctora Elvira Ródenas.** El material de relleno que utiliza, está compuesto por ácido hialurónico 90 por 100 de bajo peso molecular y, el resto de este porcentaje, de alto peso molecular. Lo aplica mediante infiltraciones muy profundas en puntos clave del rostro, en el tercio superior, medio e inferior. Este hialurónico de ultima generación es muy elástico, moldeable a los contornos, minimiza los moratones y la hinchazón. "Se integra totalmente en la piel y tras el tratamiento las facciones recuperan su

Tus cosméticos: ejercen un efecto *redensificante* y lifting de la piel. Tratamiento intensivo ***30 Day Treatment, Bioeffect (250 €). Élixir Lift, Payot (57 €). Hyaluronic Ceuticals, María D'Uol (55,90 €). Liftactiv Serum 10 Supreme, Vichy (45,50 €). Crema TR5, Matriskin (90 €). SérumVector Lift, Germaine de Capuccini (90 €).***

posición original, de manera natural", afirma Ródenas. Los resultados duran hasta 18 meses.

Precio: desde 500 y 1.500 €.

Mesoterapia

Consiste en la aplicación de ácido hialurónico, vitaminas y aminoácidos en la dermis, mediante pequeñas inyecciones con una aguja de un calibre mínimo, logrando una hidratación profunda y una gran luminosidad en el rostro. "La mesoterapia es salud para la piel, un tratamiento preventivo que ralentiza el proceso de envejecimiento cutáneo", declara la **doctora Natalia Seguí.** Realiza este procedimiento con la técnica de inyección denominada *nappage*, que consiste en levantar sólo una pequeña capa de la piel creando un orificio milimétrico que, al ser muy superficial, evita los hematomas. En la cara se dan más de 100 pinchazos, indoloros, que ponen en marcha todos los mecanismos de renovación celular. "El organismo va a intentar cerrar esos orificios y se van a activar, las plaquetas, fibroblastos y la formación de nuevo colágeno", explica Seguí. El tratamiento se personaliza, depositando más producto en las zonas que cada paciente tiene más deprimidas, como surcos y ojeras. Esta experta, siempre realiza depósitos en la línea mandibular "para crear unas líneas de tensión que eviten la flacidez", puntualiza. Normalmente inyecta el hialurónico mezclado con vitaminas, entre ellas la C para inactivar los radicales libres, además de aminoácidos, que son los componentes de las proteínas y base para la formación de colágeno. Se recomiendan un mínimo de 3 sesiones al año.

Precio: (sesión): 120-200 €.

Bioestimulación con factores de crecimiento

Se obtienen mediante la extracción de una pequeña muestra de sangre del paciente. A continuación, se centrifuga para así separar la fracción de plasma donde se encuentran las plaquetas, que contienen en su interior los factores de crecimiento. Precisamente este líquido es el que se reinyecta, tanto en rostro, cuello y escote, con la técnica de mesoterapia. "Sin duda es una revitalización global para la piel, mejora su aspecto, textura, color y luminosidad. Se trata del *antiaging* más natural porque lo que se infiltra es autólogo y, además, diferentes estudios han demostrado que este procedimiento aumenta la proliferación de fibroblastos", afirma la **doctora Purificación Espallargas.** Y si quieres potenciar el efecto *flash*, infiltra vitaminas, a la medida de las necesidades de cada paciente. Se recomiendan un mínimo de dos sesiones al año.

Precio: desde 400 €.

Láseres y luz pulsada

EL RAYO QUE ALISA

En Estados Unidos, el año pasado la luz pulsada registró 646.00 tratamientos, superando a los 589.000 procedimientos realizados con láseres no ablativos, según datos de la Academia Americana de Cirujanos Plásticos. Y es que los tratamientos *luch time* que realizan ambas plataformas están orientados fundamentalmente al rejuvenecimiento, mejorando la textura de la piel, su luminosidad, así como a difuminar arrugas finas e incluso las de mediana profundidad.También se recurre a este tipo de procedimientos para eliminar manchas y pequeñas alteraciones vasculares que afean la homogeneidad de la tez. Ambos sistemas realizan, sobre la zona a tratar, una especie de bombardeo con pequeños puntos de luz que provocan una quemadura controlada, que desencadena una exfoliación profunda, casi imperceptible. La piel se renueva y rejuvenece. El uso de un protector solar es imprescindible tras el tratamiento. Estos son los más novedosos:

Frax 1550

Este laser fraccional permite una inmediata incorporación a tus quehaceres habituales. Está indicado para realizar un *skin resurfacing* no ablativo, tratamiento de la textura de la piel y las finas arrugas, así como para mejorar la hidratación y luminosidad. "Dispone de una nueva tecnología que permite ajustar, de forma independiente, la duración del pulso y la energía; así tienes un completo control de la anchura y la profundidad del daño térmico y se reduce el riesgo de efectos adversos", sostiene el **doctor Vicente Alonso.** Tras su aplicación, el rostro queda enrojecido entre 24 y 48 horas y se torna en una piel como más bronceada. El tratamiento requiere de 2 a 3 sesiones, una al mes.

Precio (sesión): desde 350 €.

Cynergy

Plataforma láser muy versátil para tratar las telangiectasias o arañas vasculares, que son dilataciones de pequeños vasos sanguíneos que con frecuencia aparecen en las mejillas o en las aletas de la nariz, con su característico color rojizo o violáceo. Este láser, "al integrar dos longitudes de onda, 585 nm o láser de colorante pulsado y 1064 o láser de Neodimio-Yag, coagula de manera selectiva los vasos dilatados, haciéndolos desaparecer, en una sesión", confirma el **doctor Jesús del Pozo.** En ocasiones requiere otra de repaso, pasadas seis semanas. Tras el tratamiento la zona queda un poco enrojecida, se aplica frío y ya está.

Precio: 100 €.

Nordlys

Este dispositivo es un sistema de luz pulsada intensa (IPL) de última generación, que emite pulsos muy cortos, en sub-milisegundos, lo que permite realizar tratamientos de manera segura y con una rápida recuperación, entre ellos el rejuvenecimiento facial. "Repara el daño generado producido por la exposición solar en cara, cuello, escote y manos", explica el **doctor Pablo Boixeda** de la Clínica Biolaser La Moraleja. Además, estimula la producción de colágeno y elastina, mejora la textura de la piel, reduce el tamaño del poro y potencia la luminosidad. El tratamiento dura unos 15-20 minutos y deja la piel con una sensación de calor -y a veces una ligera inflamación y enrojecimiento- que remite enseguida, lo que te permite una inmediata incorporación a tu rutina diaria. Se recomiendan un mínimo de dos sesiones, con un intervalo de un mes.

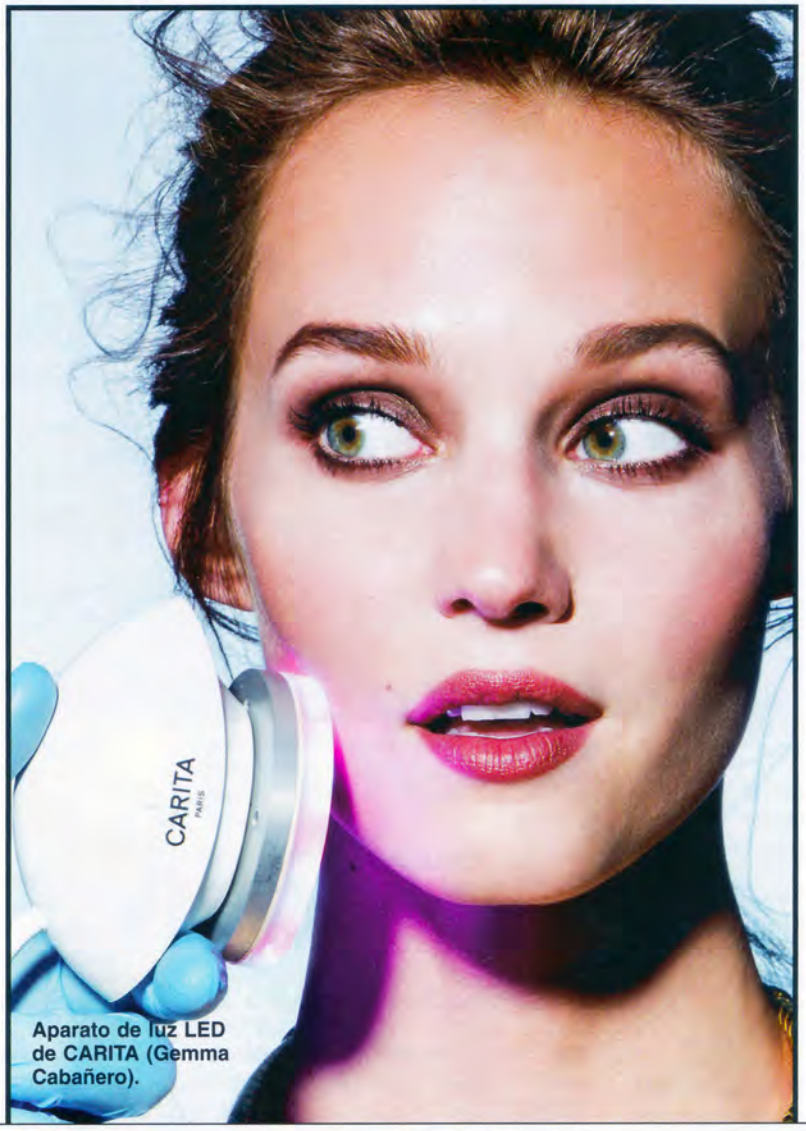
Precio (sesión): desde 300 €.

PicoSure Focus

La lente Focus aprovecha el poderoso efecto fotomecánico del láser PicoSure. "Concentra microscópicamente el pulso a la profundidad exacta, facilitando un tratamiento de revitalización de la piel como ningún otro sistema láser", declara el **doctor Emiliano Grillo** del IML (Instituto Médico de Láser). El tratamiento se dirige a las tres capas de tejido dañada por la luz solar: el pigmento epidérmico, arrugas dérmicas, y la laxitud cutánea profunda. La respuesta de la dermis a la acción de la energía del láser, lleva a la formación de nuevo colágeno y elastina, por lo que revitaliza la dermis y los resultados se notan transcurridos unos días. El efecto que produce es una profunda revitalización cutánea, mejora la turgencia y la laxitud de los tejidos, además de dejar el rostro, radiante.

Al finalizar el tratamiento el paciente presenta un eritema que dura tan sólo 1 o 2 horas que remite, como máximo, en 12 horas. Si se realizan varias sesiones, se pueden eliminar arrugas de profundidad media, especialmente las del contorno de ojos. Se recomiendan 4 sesiones, espaciadas cada dos semanas.

Precios (4 sesiones): 995 €.



Aparato de luz LED de CARITA (Gemma Cabañero).

Icon

Se trata de un láser fraccionado que permite realizar tratamientos de rejuvenecimiento sin necesidad de retirarte de la vida social. Se puede aplicar en rostro, cuello, escote y manos. Aporta luminosidad, corrige arrugas finas y mejora las de mediana profundidad. "Dispone de dos terminales XD que dirige unidades de láser de 1540 nanómetros que llevan la energía a las capas más profundas de la piel para estimular el colágeno. Además, su terminal de 10 mm y también de longitud de onda 1540 nanómetros, emite luz láser más superficial, que pule y alisa la piel", explica el **doctor Fernando Ordás.** El tratamiento habitual es de 4 a 6 sesiones, una al mes. El eritema o la rojez puede permanecer durante 24 o 48 horas pero se puede camuflar con maquillaje.

Precio (sesión): 450 €. T

(Pelo: Guillermo Matallano García. Maquillaje: Gato [Kasteel Agent] para MAYBELLINE N.Y)

Tus cosméticos: ejercen un efecto exfoliante que alisa y unifica el tono de la piel. *Dermatologist Solutions Nightly Refining Micro-Peel Concentrate, Kiehl's (53 €). Láser FX Perfect Serum, Dr. Brandt Skincare (78'90€). Global Anti-Aging Light Quintessence, Talicka (70 €). Toallitas Retexturizantes Skin Illuminating, Elizabeth Arden (55 €). Glow Revival Cream, Bio Performance, Shiseido (128 €). Loción Peeling Intensiva Noche, Revitalift Laser X3, L'Oréal París (21,95 €). Repairwear Laser Focus, Clinique (96 €).*

CUADRO MÉDICO

Su formación y experiencia les avalan. La mayoría llevan muchos años ejerciendo, algunos de ellos son profesores en la Universidad y lo saben todo sobre estas técnicas de estética.

Ricardo Ruiz

Elvira Ródenas

Mar Mira

Pedro Jaén

Bótox

• **Dr. Pedro Jaén.** Jefe del Servicio de Dermatología del Hospital Ramón y Cajal (Madrid). Profesor titular de Dermatología en la Universidad de Alcalá de Henares. Después de 30 años dedicados a la Dermatología, es uno de los expertos más prestigiosos, dentro y fuera de nuestras fronteras. Director del Grupo de Dermatología Pedro Jaén (Madrid). Tel. 914 31 78 61.

• **Dr. Agustín Viera.** Jefe de Servicio de Dermatología Hospital Vithas Santa Catalina (Las Palmas). Patrono de la Fundación Piel Sana de la AEDV (Asociación Española de Dermatología y Venereología). Coordinador de la Clínica Dermatológica Ivalia Dermis (Las Palmas de Gran Canaria).Tel. 928 22 23 45.

• **Dr. Ricardo Ruiz.** Jefe de la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber (Madrid). Trabajó como dermatólogo en la Clínica Mayo y en la Universidad de California (San Francisco). Es un experto en lograr efectos naturales con el bótox. Director de la Clínica Dermatológica Internacional (Madrid). Tel. 914 44 97 97.

• **Dra. Elia Roó.** Jefa de la Unidad de Dermatología Estética del Hospital Sur de Madrid. Coordinadora del Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica de la AEDV. Dirige la Clínica Clider (Madrid). Tel. 91 561 73 11.

• **Dr. Leandro J. Martínez Pilar.** Jefe de Servicio de Dermatología del Hospital Carlos Haya (Málaga). Profesor del Máster Avanzado en Técnicas Estéticas de la Universidad CEU. Tel. 951 29 04 07.

Infiltraciones

• **Dra. Amaya San Gil.** Médico Estética con 25 años de experiencia. Creó la Unidad de Medicina Estética del Hospital de la Zarzuela (Madrid) en 1996. Dirige la clínica que lleva su nombre (Madrid). Tel. 915 70 70 83.

• **Dra. Elvira Ródenas.** Médico Estética, vicepresidenta de la Sociedad Española de Medicina y Cirugía Cosmética (SEMCC). Desde hace 20 años sólo trabaja el rostro. Tel. 629 46 13 43 (Madrid).

• **Dras. Mira+Cueto.** Ambas son médico estéticas y miembros de la SEME. Cofundadoras de la clínica que lleva su nombre (Madrid). Tel. 91 563 25 14.

• **Dr. Moisés Amselem.** Medico Estético, creador de algunas de las técnicas más innovadoras . Su especialidad son las infiltraciones. Moisés Amselem (Madrid). Tel. 915 21 17 71.

• **Dra. Lidia Díaz Méndez.** Médico Estética, además de especialista en nutrición y dietética. Directora de la Unidad de Medicina Estética del Instituto Europeo de Estética Avanzada (Madrid). Tel. 91 795 97 76.

• **Dra. Natalia Seguí.** Dermatóloga que ha trabajado durante 14 años en la sanidad pública. Tiene dos clínica propias de dermatología, en la provincia de Barcelona. Tel. 93 814 61 01.

• **Dra. Purificación Espallargas.** Experta en Medicina Estética desde hace 27 años. También es especialista en Medicina Antienvejecimiento. Tienes consultas en Madrid, Zaragoza y Alcañiz. Tel. 646 341 759.

Láseres y luz pulsada

• **Dr. Pablo Boixeda.** Responsable de la Unidad de Láser Dermatológico del Hospital Ramón y Cajal (Madrid) desde hace 25 años. Referente a nivel internacional en tecnología láser. Director Médico de la Clínica Biolaser La Moraleja Madrid). Tel. 91 650 61 34.

• **Dr. Vicente Alonso.** Dermatólogo experto en dermatología estética y láser dermatológico. Dirige un Servicio de Dermatología en el Hospital NISA 9 de Octubre de Valencia. En la actualidad es director del Máster Avanzado en Técnicas Estéticas y Láser de la Universidad CEU Cardenal Herrera Oria (Valencia). Tel. 902 33 33 47.

• **Dr. Fernando Ordás Izquierdo.** Dermatólogo con más de tres décadas de trayectoria profesional y uno de los pioneros del láser en España. Empezó a utilizar el láser CO2 ultrapulsado hace 25 años. Clínica Dermatológica Ordás (Madrid) Tel. 913 43 14 32.

• **Dr. Jesús del Pozo.** Dermatólogo, responsable de la Unidad de Láser del Complejo Hospitalario Universitario La Coruña. Le avalan 18 años de experiencia en tecnología láser. Centro Médico Abaton (La Coruña). Tel. 981 15 13 11.

• **Dr. Emiliano Grillo.** Concluyó su licenciatura con Matrícula de Honor y Premio Extraordinario. Hizo su formación como dermatólogo en el Hospital Ramón y Cajal. Master en Dermatología, avalado por la Universidad de Alcalá y la AEDV. Trabaja en IML desde 2013. Tel. 91 702 46 27.