

# SALUD TOTAL

# Médicos

## y medicinas

## VUELVE LA

# OPERACIÓN BIKINI

### ¿PREPARADOS PARA EL VERANO?

## DIETAS

ERRORES  
FRECUENTES

## VITAMINA D, LA HORMONA DEL SOL

## 10 PLANTAS

PARA AYUDARTE  
EN VERANO

## NIÑOS, PISCINA, CLORO Y ASMA

¿ESTÁN RELACIONADOS?

## ARTRITIS REUMATOIDE

LA IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO PRECOZ



00019  
1134-2675  
84130421585695

## Piernas bonitas

Una vez ya se ha conseguido estilizar y broncear la figura (o no), llega la hora de ponerse esos *shorts* y esas falditas que tanto desea lucir toda mujer en verano, y es entonces cuando hacen su aparición estelar las varices, la celulitis o el vello. Para el último de estos tres incordios, cabe decir que existe solución definitiva: la depilación láser, de la que ya hemos hablado recientemente en nuestra revista (ver nº 16). Esta técnica promete, en una media de cinco sesiones, resultados espectaculares. Sin duda, es la mejor forma de apartar para siempre la incómoda cera o la peligrosa cuchilla, que acaba provocando eccemas y granitos en la zona depilada.

La celulitis parece que afecta a miles y miles de mujeres. De hecho, pocas son las que se libran de la fastidiosa "piel de naranja". Los médicos no se cansan de decir que una dieta equilibrada y un poco de ejercicio acaban con ella. Pero para las más vagas, existen numerosas cremas que ayudan a redensificar esa zona eliminando los surcos, aunque es muy difícil eliminarla por completo sin un cambio hacia hábitos más saludables. Pero existen, también, gracias a los avances tecnológicos y médicos, otras formas de eliminarla. Gracias al innovador sistema de Sonicación es posible, mediante la aplicación de ultrasonidos de potencia no focalizados en el tejido graso, eliminar hasta dos centímetros de media en cada sesión. La doctora Elvira Ródenas combina con éxito la ecografía y la Sonicación médica para obtener y verificar la eliminación definiti-

va de acúmulos grasos y celulitis difíciles, tanto en hombres como en mujeres. La Sonicación, explica la especialista, "es el proceso de ruptura de las células grasas de forma que liberan su contenido al espacio extracelular. Este fenómeno se produce gracias a la aplicación de ultrasonidos de potencia, que provocan vibraciones en el tejido, dando lugar a numerosas burbujas microscópicas, las cuáles sufren rápidos procesos de expansión y colapso, trasladando su energía que, al propagarse, es capaz de lograr una verdadera destrucción de la membrana de la célula adiposa. Este proceso es transitorio, y se conoce como cavitación transitoria, distinta de la que conocíamos hasta ahora".

Por otra parte, para conseguir eliminar las antiestéticas varices o arañas vasculares, los doctores Carlos Libona y Xavier Puncernau, angiólogos y directores de la Unidad de Cirugía Láser de Varices del Centro Médico Teknon, recomiendan "dos tipos de tratamiento según el tipo de variz. Se diferencian en función de si hay insuficiencia venosa superficial con varices (en este caso se realiza cirugía láser) o si se trata de un tratamiento meramente estético, en el que empleamos el láser transdérmico", explican los especialistas. Las varices de mayor diámetro son las más idóneas para eliminar con cirugía. Son malformaciones que, por su tamaño, se perciben a simple vista y que pueden ser dolorosas y derivar en otras patologías. "Nosotros aplicamos la técnica ELAV. Se trata del tratamiento quirúrgico por excelencia que consigue cerrar la vena enferma desde dentro. Es mínimamente invasiva y apenas provoca dolores postoperatorios. Sustituye al doloroso estiramiento y arrancamiento venoso y, al cerrar la vena desde dentro, no lesiona las estructuras y tejidos de la pierna", su-



**BEBER LÍQUIDOS EN ABUNDANCIA, MANTENERNOS A LA SOMBRA SI TENEMOS EXCESIVO CALOR, PROTEGER LA VISTA CON GAFAS ADECUADAS Y LA CABEZA CON SOMBRERO SON ALGUNAS DE LAS SENCILLAS MEDIDAS QUE NOS AYUDAN A EVITAR LOS RIESGOS DEL SOL**