

YO dona

DEL SIGLO XXI

Moda
Estilo rockera

SOCIEDAD
Padres, a la escuela

ESPECIAL
CUERPO

- Las mejores expertas en medicina estética
- 10 claves para un 10
- Productos básicos

CÓDIGO TAUTOU

EL MUNDO 6 DE MAYO DE 2006. Nº 53. YO DONA SE VENDE CON EL MUNDO POR 1,20€



ESPECIAL PUERTA A PUERTO
MEDICINA ESTÉTICA

Evira Ródenas
Médico estético.
Estudio Estético
(Dr. Fleming, 30, Madrid,
tel. 914 58 60 63).

María Dolores
Médico estético.
(Benavides, 38,
Santa Cruz de
tel. 922 24 58

Dr. M^o Elena
de las Heras

Elena de las Heras
Dermatóloga
(Divino Vallés, 20,
Madrid, tel. 914 73 07 97).

Servicios secretos



Dra. Elvira Ródenas

No todas las mujeres pueden vestir una talla 38 y, según esta doctora, ni falta que hace: «Lo importante es tener un cuerpo armónico, que guarde proporción con el peso y la edad».

Exfoliante corporal Clarifex (16,54 €), de Laboratorios Cantabria (en farmacias). Advanced Bruise Prevention (100 €), de SkinRenu (en centros de medicina estética).

«Esculpir las zonas del cuerpo más propensas a acumular grasa, eliminando la mayor cantidad posible de ella, puede ser rápido, indoloro y sin efectos secundarios.» Son los argumentos de la doctora Ródenas, una de las primeras médicas españolas que apostó por la radiofrecuencia como técnica para atajar la celulitis. Además, aconseja combinar este tratamiento con el uso de cremas corporales y una dieta que incluya cantidades suficientes de proteínas, ya que la escasez de estos alimentos empeora la flacidez y puede provocar no sólo que los tejidos no se reparen, sino que se deterioren más aún. Para conseguir unos glúteos firmes, recomienda «la práctica de ejercicio más Thermabeauty, una electroestimulación muscular específica que elimina la piel de naranja, tensando la dermis en el nivel más profundo». Si se quiere tener unos pechos firmes, aconseja «realizar ejercicios específicos y emplear cosméticos adecuados; ésta es una zona demasiado delicada como para aplicar aparatología». Y sobre las varices, explica: «Es un problema con solución gracias a la suma del láser y la esclerosis. Pero hay que comenzar con estas técnicas en otoño, ya que son incompatibles con el sol».



Dra. Gema Pérez Sevilla

«Un cuerpo 10 es aquél que permite sentirse una mujer 10», resume esta cirujana maxilofacial, que actualmente desempeña su trabajo en el Instituto Médico Láser de Madrid.

Junto a la radiofrecuencia, la otra gran apuesta de la doctora Pérez Sevilla en lo que se refiere a tratamientos corporales es la máquina Ultrashape, que funciona con ultrasonidos. «Es un sistema indoloro, seguro y de altísima eficacia para reducir la grasa localizada. Permite modelar la silueta de modo personalizado y con una reincorporación inmediata a la vida habitual», argumenta. Para las zonas más problemáticas, la especialista aconseja las infiltraciones de plasma –rico en factores de crecimiento– de la propia paciente, «que mejoran el aspecto de la piel, aumentan el colágeno y previenen la flacidez», señala. En cuanto al plan de alimentación más conveniente, Pérez Sevilla es partidaria de una dieta hiperproteica equilibrada (como la Zona, creada por el bioquímico Barry Sears), que se complementaría con suplementos antioxidantes, vitamínicos y oligoelementos. La experta recuerda que lo ideal es cuidar el cuerpo durante todo el año, y no sólo cuando se aproxima el verano. «En el Instituto Médico Láser ofrecemos el *Executive Woman Aesthetic Program*, un plan pensado para mantener la belleza de las mujeres de hoy en día», añade la cirujana.

Antriestrías Plus (22 €), de Isdin (en farmacias). Celluli-Zone (45,15 €), de Biotherm.

