



DR. JULIO GIL

cirugía estética
ambulatoria

**TIPS
ADIOS
A LA CELULITIS**

EN GUERRA CONTRA LA CELULITIS

Seguramente no despertaste un día y ya tenias celulitis, esta se fue formando en tu cuerpo con el paso del tiempo, así mismo no existen soluciones mágicas para eliminarla, ni tampoco cambios inmediatos, pero si puedes adoptar hábitos que te ayudaran a combatirla.

Para ello quiero recomendarte los siguientes tips que puestos en practica en forma conjunta, beneficiaran tu figura.



ALIMENTACIÓN SANA

Ante todo evitar el consumo de las grasas saturadas (como manteca, embutidos) los azúcares simples (como la existente en los dulces y chocolates), el tabaco y el alcohol. Reemplaza el café por infusiones desintoxicantes, como el té verde.

Incluye en la dieta diaria algún producto integral (arroz, pasta, cereal) que ayude en la absorción y eliminación de toxinas. Además, evita el estreñimiento (otro aliado de la celulitis). No abandones los carbohidratos en la dieta, pero opta por carbohidratos “complejos” (verduras, frutas y cereales en grano, como la avena y el arroz) no carbohidratos “simples”, como caramelos y los postres.

La celulitis es uno de los peores males estéticos que pueden sufrir las mujeres, afortunadamente existen alimentos que nos ayudan a prevenirla, a continuación una lista de ellos:



Kiwi: El kiwi contiene vitamina C que ayuda a combatir el stress, tiene propiedades laxantes y debido a su contenido de potasio favorece al equilibrio hídrico.

Fresa: Esta deliciosa fruta ayuda a combatir el estreñimiento y es una de nuestras aliadas contra la celulitis.

Toronja: Funciona como purificador, se recomienda tomarlo en ayunas por las mañanas para que pueda eliminar las toxinas producidas en la noche.

Piña: ayuda a digerir las proteínas, acelera la reparación de los tejidos, elimina toxinas, ayuda a liberar los líquidos retenidos y es antiinflamatoria.

Apio: Por su efecto calmante ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

Hinojo: Este diurético tiene efectos similares a los estrógenos que equilibran los niveles hormonales.

Bueno si pensabas que era necesario comer frutas diariamente, sabiendo que ayudan estéticamente seguro lo harás con mayor razón, en unos meses estarás lista para lucir bella.



Beber agua: La retención de líquidos produce celulitis. La celulitis se forma con toxinas, material de desecho y grasa no metabolizada. Para eliminar toxinas, el agua es el principal aliado. Lo ideal es tomar hasta 3 litros de agua por día. Líquido y agua no es lo mismo. ¡Elegir el agua!

Ejercicios físicos: Aumente un poco la rutina física, sin necesidad de ejercicios de alto impacto. Empiece con pequeñas caminatas o cualquier labor que lo aleje un poco del ritmo sedentario. El sedentarismo y la celulitis hacen una pareja perfecta. ¡No te quedes quieta!

Cuidados extra: Darse masajes suaves y profundos en el área afectada, una vez por semana, después del baño, complementando estos cuidados con tratamientos específicos como cremas, emulsiones y geles que ayudan al metabolismo de la piel, también puedes consultar a nuestras esteticistas sobre el drenaje linfático y masajes para mejorar la circulación y procedimientos como la endermología y la carboxiterapia que ofrecen resultados visibles en pocas sesiones.



CONOCE UN POCO MÁS SOBRE LA CELULITIS

Aunque la celulitis se puede mostrar de distintas formas en las mujeres, esta dolencia se puede agrupar en clases que nos ayudaran a identificar cuál es la nuestra.

En esta sección te enunciaremos los cinco tipos de celulitis en sus diferentes grados y con las especificaciones correspondientes a cada uno.

Celulitis generalizada: Aparece exclusivamente en mujeres obesas, con hábitos alimentarios desequilibrados. Comienza en la pubertad y con el aumento de la edad los factores suelen ser cada vez más desfavorables. Los trastornos se incrementan lo que ocasiona importantes cambios estéticos.

Celulitis localizada: Las celulitis localizadas originan fenómenos dolorosos, las zonas donde muestra preferencia son las piernas, el abdomen, las nalgas, los tobillos, la parte inferior de la espalda, la parte superior de los brazos, la parte superior de la espalda justo de bajo de los hombros.

Este tipo de celulitis se la observa en la pubertad y en jóvenes de 16 a 20 años, en casos especiales hasta los 35 años. Cuando aparece en las mujeres adultas, ellas refieren haber tenido piernas con importante adiposidad localizada. Desde los inicios se encuentra el signo de “Piel de Naranja”, síntomas:

- Dolor, sensación de pesadez y “síndrome de piernas cansadas”.
- Edema importante.
- Dificultad en la movilidad.
- Dolor espontáneo y provocado.

Celulitis dura: Se observa este tipo de celulitis generalmente en deportistas o bailarinas con tejidos firmes y bien tonificados. Se evidencia cuando al pellizcar la piel o apretar una pequeña zona aparece de "Piel de Naranja".

Debido a una mala nutrición y oxigenación, la capa epidérmica es delgada y de aspecto seco y rugoso. Por eso, en general, coincide con la aparición de estrías a consecuencia de la ruptura de las fibras elásticas de la piel. Este tipo de celulitis no presenta dolor espontáneo ni provocado.

Celulitis flácida: Es típica en personas sedentarias o aquellas que alguna vez fueron activas y ya no las son, también se presenta en personas que han sido sometidas a distintos tipos de tratamiento, en donde han subido y bajado de peso súbitamente. En síntesis:

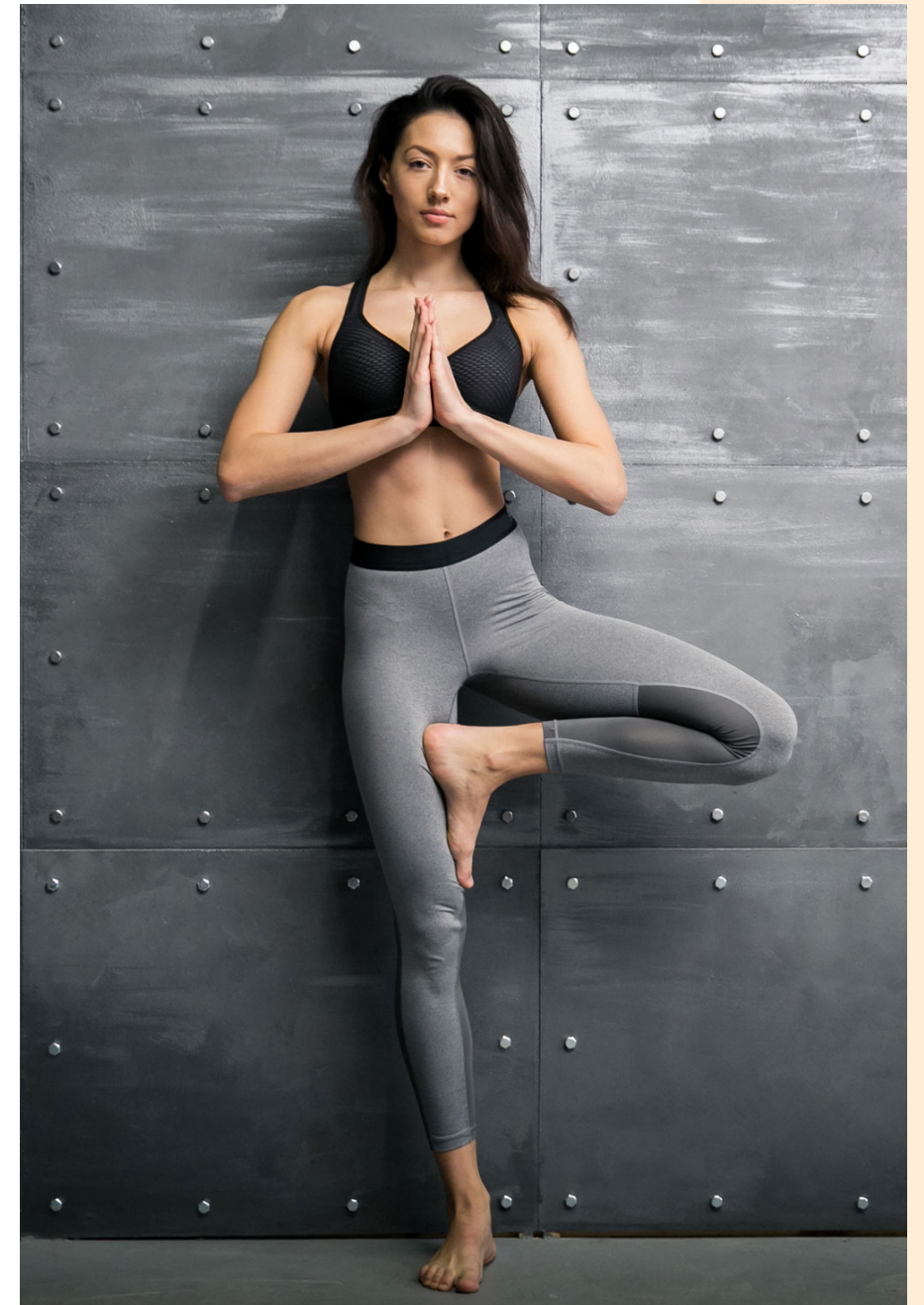
Este tipo de celulitis se observa como consecuencia del sedentarismo o bien en aquellas personas que siempre hicieron gimnasia y luego abandonaron la práctica de dicha actividad física, además se presenta en pacientes sometidas a tratamientos dietéticos con posterior recuperación del exceso de peso. Síntomas de este tipo de celulitis:

- Escaso tono muscular que produce deformaciones, zonas que se hundén o aplastan a la menor compresión.
- Al caminar se aprecia balanceo de la masa celulítica.
- "Piel de naranja" a simple vista.
- Fatiga permanente.
- Frecuentemente asociada con: varices, varicosidades, edemas blandos con retención de líquidos.

Celulitis edematosa: Se encuentra en mujeres de todas las edades, pero es más frecuentes en jóvenes y adolescentes. En mujeres de edad suele presentarse como piernas gruesas. Se localizada principalmente en los miembros inferiores y la piel presenta a simple vista la típica piel de naranja.

EJERCICIOS VS FLACIDEZ

Quiero compartirte estos ejercicios muy útiles para modelar nuestro cuerpo y que actúan directamente en las partes que deseamos, por eso presta atención, no olvides de acompañarlos con una alimentación sana para mejorar los resultados.



Para combatir Glúteos flácidos

Ponte en posición de banco sobre los codos y rodillas, pierna derecha elevada, pie flexionado por el tobillo, apuntando hacia la derecha. Acción: llevar la pierna derecha hacia la izquierda, en un movimiento paralelo al suelo, al tiempo que el glúteo izquierdo se contrae y opone resistencia. Las caderas no deben ceder a la acción de la pierna y desplazarse, sino mantenerse fijas. Repetir varias veces y cambiar de pierna. Intentar respirar acompasadamente.

Si la gimnasia no te convence, el Compact Elite puede ser tu solución. Se trata de un aparato de electroestimulación de alta tecnología, unido a un potente ordenador. Es un gran aliado para combatir la flaccidez de los glúteos. Este aparato tiene diferentes intensidades y varios programas a elegir, según el caso y los problemas a tratar. Los primeros resultados comienzan a percibirse a partir de la tercera o cuarta sesión.

Para endurecer el abdomen

El ejercicio es primordial para endurecer el abdomen. Es necesario realizar todos los días 2 ó 3 series de abdominales superiores e inferiores de 10 repeticiones, empezando con 1 ó 2 series y aumentando poco a poco. También es bueno de vez en cuando inspirar y meter la tripa para que se fortalezcan los músculos abdominales.

Para mejorar la elasticidad de la piel, usa 2 veces al día una crema reafirmante. Si tienes problemas de espalda, existen aparatos de gimnasia pasiva o placas reafirmantes que endurecen los músculos sin que tú hagas esfuerzo.

¡DETÉN LA CELULITIS YA!

Te presentaremos algunas de las cosas que tu misma puedes realizar en tu hogar para combatir la celulitis. Si sigues al pie de la letra cada una de nuestras recomendaciones seguramente en un par de semanas veras como la celulitis ha disminuido notablemente de tu cuerpo, y así te sentirás mucho mejor contigo misma.

1. Reduce la sal

La sal retiene líquidos y provoca que se te hinchen los tejidos. También reduce el consumo de azúcares y las grasas ya que se comportan como procesos digestivos complejos que facilitan la aparición de toxinas y degenera el tejido adiposo; además favorecen el aumento de peso y la aparición de la celulitis.



2. Renuncia al café y al cigarrillo

Ambos son vasoconstrictores, disminuyen el diámetro de los vasos, reducen la cantidad de sangre que llega a la periferia del cuerpo e impiden la oxigenación de los tejidos.

3. Di no a las bebidas alcohólicas

Favorecen la retención de líquidos, la celulitis y la hinchazón de piernas, además de que tienen un alto contenido calórico.

4. Bebe agua en abundancia

Depura el organismo y favorece la eliminación de líquidos y toxinas. Lo ideal es tomar dos litros al día, empezando con un vaso en ayunas y tomando uno cada hora. Si puedes, intenta tomar algún diurético natural como agua de Jamaica o de toronja sin azúcar, lo que te ayudará a eliminar líquidos de una forma más rápida.

5. Evita permanecer largo tiempo sentada o de pie

Si el trabajo te obliga a estar quieta largo tiempo, procura estirar las piernas de vez en cuando. Si estas sentada, al menos cada hora párate y camina dos minutos y haz algunos movimientos que te hagan estirar y relajar los músculos.

6. Siéntate correctamente

Hazlo con las rodillas paralelas y los pies apoyados en el suelo. No cruces las piernas, ya que la presión sobre la zona pélvica dificulta la circulación a nivel inguinal.

7. Toma precauciones con los anticonceptivos

Recuerda que los estrógenos contenidos en los anticonceptivos orales, favorecen la retención de líquidos y la aparición de la celulitis. Si ya tienes celulitis o te da miedo a ser propensa, será mejor que evalúes la posibilidad de hacer uso de otro anticonceptivo. Ante cualquier duda, consulte a su médico.

8. Despídete de los tacones altos

Además de provocar dolores en los pies, dificultan la circulación de la sangre. El calzado perfecto debe tener un tacón con una altura entre 3 y 5 cm., de esta forma el talón puede desarrollar con toda normalidad la función de bomba sanguínea.

9. Olvida la ropa muy ajustada

Si no quieres tener celulitis, será mejor sacrificar la moda por evitar tener este problema: jeans, cinturones apretados, ropa interior con elásticos fuertes, pantalones estrechos, etc., son un obstáculo para la circulación, principal causa de la aparición de la celulitis.

10. Lucha contra el estreñimiento

El intestino flojo, es un aliado de la celulitis: la presión que ejerce sobre el bazo, impide el flujo correcto de la sangre hacia el corazón y afecta la circulación. Si lo padeces. Lleva una dieta rica en agua, fibra, frutas y verduras.

11. Prevenir es curar

Consulta a nuestras esteticistas, ellas pueden ofrecerte drenajes linfáticos, para eliminar líquidos y toxinas alojados en el cuerpo, masajes para estimular la circulación y procedimientos como la endermología y la carboxiterapia que previenen la aparición de celulitis y en los casos en que ya la padeces mejoran la apariencia de la piel.

12. Haz ejercicio

La actividad física es un entretenimiento que además favorece la combustión de calorías, impide la acumulación de grasas, tonifica los músculos y favorece la circulación. Así que practica algún deporte aeróbico como nadar, correr, spinning, etc.

Ejercicio No 1

Propósito: Fortalecer los músculos abductores y glúteos.

Posición: Acostada con las piernas cerradas, juntas y flexionadas sosteniendo una almohada en el medio con la espalda derecha en el suelo y los brazos en el abdomen relajados.

Movimiento: Juntar las piernas (abductores) en el centro y contraer los glúteos subiendo las caderas.

Ejercicio No 2

Propósito: Fortalecer los músculos del cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.

Posición: De pie, una pierna delante de la otra, para realizar una pequeña semiflexión de rodilla anterior. Espalda siempre en posición recta con respecto al centro de gravedad.

Movimiento: Alternando el movimiento de semiflexión de rodillas de cada pierna, se lleva la fuerza hacia el centro de gravedad, produciendo la contracción de los músculos principales.

Evitar: Flexionar o llevar la mirada hacia abajo para no dañar la postura.

Ejercicio No 3

Propósito: Fortalecer los músculos del cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.

Posición: De pie, una pierna paralela a la otra, para realizar una flexión profunda de rodilla anterior. Espalda siempre en posición recta con respecto al centro de gravedad. *Movimiento:* Alternando el movimiento de flexión de rodillas de casi 90°, se lleva la fuerza hacia el centro de gravedad, produciendo la contracción de los músculos principales en especial glúteo.

Evitar: Flexionar o llevar la mirada hacia abajo para no dañar la postura.

Ejercicio No 4

Propósito: Fortalecer los músculos abductores, abductores, cuádriceps y glúteos.

Posición: De pie, piernas separadas más ancho que la pelvis y las rodillas y puntas de pie abiertas. Tronco recto y manos a la cadera.

Movimiento: Flexión de una rodilla trasladando el peso del tronco a la rodilla en flexión, mientras la otra pierna permanece extendida, para realizar posteriormente el cambio.

Ejercicio No 5

Propósito: Fortalecer los glúteos.

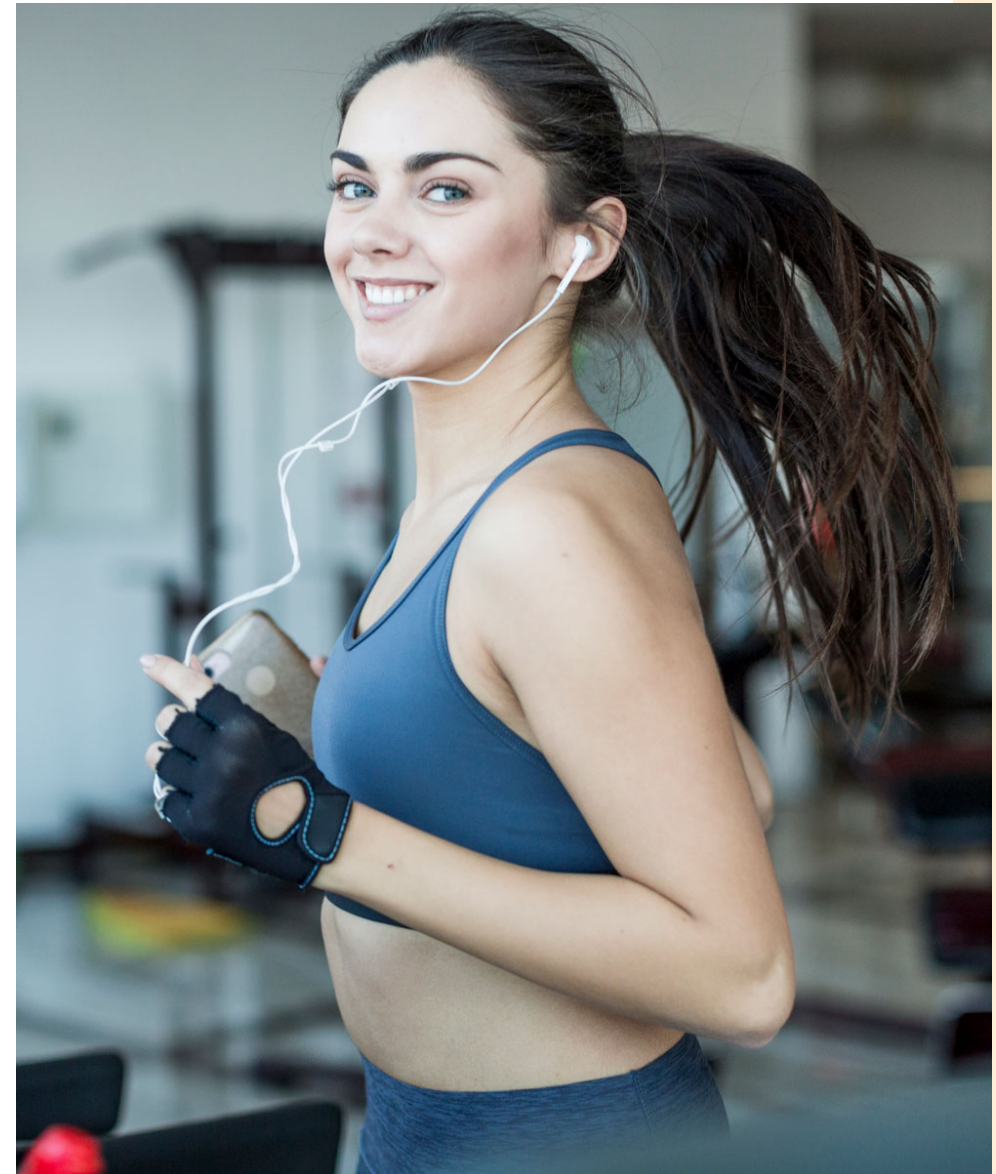
Posición: En posición de cuadrupedita, los brazos semiflexados en el suelo con apoyo palmar, mientras una rodilla va apoyada en el suelo y la pierna contraria se eleva en forma extendida hasta la altura de la cadera.

Movimiento: Elevar la pierna hasta la altura de la cadera para contraer el glúteo firmemente.

Evitar: No elevar nunca la pierna más arriba de la línea de los hombros y mantener firme los abdominales para no flexionar la zona lumbar.

Pauta a considerar según grado de condición física:

- Principiante: 2 series, 8 a 10 repeticiones, 30 seg. de descanso.
- Intermedio: 3 series, 10 a 12 repeticiones, 30 seg. de descanso.
- Avanzado: 4 series, 15 a 20 repeticiones, 30 seg. de descanso.



ESTRÍAS NOOOOOOOO

¿Como eliminar las estrías?

Una de las consultas mas frecuentes en nuestras pacientes es como eliminar las estrías, esto no es una sorpresa porque del 50 al 90% de las mujeres embarazadas desarrollan estrías. Por supuesto el embarazo no es la única causa y tampoco este es un problema femenino, los hombres también sufren de estrías.



Entendiendo las estrías

Las estrías son el resultado del rompimiento de las fibras elásticas de la piel. Cuando la piel se estira las fibras con menos elasticidad se rompen creando marcas a las que llamamos estrías. Al principio las estrías son de colores rosáceos, luego rojizos y finalmente blancos. Las estrías básicamente son el reflejo de la separación de la piel.

La piel al estirarse no duele, algunas veces puede producir una sensación de ardor ligero o pulsación. Las estrías son más comunes en el abdomen, pero también aparecen en los muslos, las nalgas, las caderas, el busto y los brazos.

¿Que produce las estrías?

Las causas de las estrías son variadas. La piel se estira para acomodar el aumento en el volumen del cuerpo. La piel es muy elástica y puede tolerar el estiramiento aunque este sea muy grande y en un periodo corto de tiempo. Pero la piel tiene un limite, cuando este limite se alcanza las capas profundas de la piel se rompen. Esta ruptura puede ser vista en las capas exteriores de la piel. Esto es lo que conocemos como estrías.

La perdida de colágeno y elasticidad en la piel causa estrías, líneas de expresión, perdida del tono de la piel y arrugas. Cuando hay una perdida de elasticidad y colágeno o estiramiento excesivo de la piel las estrías aparecen.

Causas Comunes:

Cambios súbitos de peso. Si ganamos peso rápidamente la piel se ve forzada a acomodarlo. Por esta razón las estrías son muy comunes durante el embarazo.

Cambios hormonales. El caso más común es cuando las niñas alcanzan la pubertad y el busto empieza a crecer.

Herencia. Este es la causa más común, nuestra disposición genética, por supuesto para que se desarrollen se necesita combinar esta con alguna de las otras causas. Así que si tu hermana tiene estrías debes de tener cuidado.

La salud general de la piel. Una piel seca combinada con una alimentación pobre que no provee todos los nutrientes a la piel hace que la piel sea más propensa a desarrollar estrías.

Grupo étnico. Las personas de descendencia Africana tienden a tener menos estrías.

Desarrollo rápido de músculos. Este es el caso del físico culturista. Los músculos se desarrollan muy grandes muy rápido y la piel se rompe creando estrías.

¿Se pueden prevenir?

La mayoría de los dermatólogos aseguran que no se pueden prevenir cuando existe el estiramiento de la piel, por ejemplo durante el embarazo. Sin embargo todas las otras causas pueden prevenirse.

Consejos prácticos:

- Evita bajar y subir de peso rápidamente. Las dietas yo-yo no funcionan porque el peso que se pierde se recupera. Al recuperarse no exponemos a crear estrías.
- Mantén la piel hidratada. Las pieles secas son más susceptibles a las estrías. Las cremas o aceites ricos en vitaminas A y E son recomendadas.
- Hidrata la piel por dentro. El agua es un elemento vital, si no tomas suficiente agua, ninguna crema te podrá hidratar.
- Come saludablemente para que tu piel este saludable.
- Encuentra en nuestros centros de estética tratamiento para reafirmar y mejorar la calidad de la piel afectada por las estrías, y tratamientos para mejorar la elasticidad y la circulación de la piel para prevenir la aparición de estrías.
- Si ya tienes estrías y flacidez en el abdomen y te atormenta ponerte un traje de baño o la ropa de moda, consulta en nuestra pagina Web los procedimientos quirúrgicos que pueden eliminar las estrías para siempre.



DR. JULIO GIL

Pongo a la disposición de mis pacientes mas de 15 años de experiencia como cirujano plástico y un equipo asistencial especializado que me ha acompañado en los últimos 8 años de práctica medica, esta unión entre cirujano, anestesiólogo, instrumentador quirúrgico y personal de enfermería ha generado un excelente equipo de trabajo y día a día entregamos a nuestros pacientes servicios médicos de calidad y una atención cálida y respetuosa.

 Ver Curriculum



CONTÁCTENOS



Avenida Carrera 19 # 102 - 53
Clínica La Sabana Cons. 217 - 218



+573144430463 - +573177649112



PBX: (+571) 743 2161
USA: 7185093024



j-gil@plastiestetica.com

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

