



8-1-2011

EL CALENDARIO DE LA PIEL: ASÍ SE CUIDA SEGÚN LA ESTACIÓN

Nuestra piel, que constituye el órgano más extenso de nuestro cuerpo, necesita una serie de cuidados habituales durante todo el año y otros que podemos realizar en épocas determinadas. Evidentemente, va a depender mucho del estado previo de la piel de la cual partimos, de la edad, del fotoenvejecimiento previo, pero si tenemos en cuenta una serie de principios básicos, lograremos mejorar la calidad cutánea. La Dra. Lola Bou Camps, dermatóloga, nos da la pauta para cuidarnos todo el año.

1. Invierno: cuidado con las bajas temperaturas.

Además de los cuidados habituales diarios imprescindibles: limpieza, hidratación, revitalización y fotoprotección, existen épocas del año en las que sería aconsejable preparar la piel más a fondo, en invierno hay que protegerse del frío y de la sequedad consecuente, por lo que insistimos en hidratar profundamente la piel de la cara, cuello y escote por la mañana y por la noche, utilizando cremas de consistencia mayor que en el resto del año. Asimismo, aquellas personas que tengan la piel muy sensible a los cambios de temperatura del frío al calor y viceversa, que se manifiestan por el contacto de la piel con ambientes de calefacciones potentes, deben usar siempre cremas específicas para pieles sensibles. Además, es el momento de pensar en que se acercan las fiestas navideñas y que todo el mundo quiere lucir radiante. Se aconseja preparar la piel previamente mediante peelings.

2. Primavera: Fotoprotección, depilación, tratamientos reductores.

En los primeros meses templados es fundamental el uso de fotoprotectores todos los días, aunque no se vaya a la playa, y preparar al máximo la piel para contrarrestar los efectos negativos de los rayos ultravioletas del sol. También es bueno en esta época del año, planificar bien las sesiones de depilación, mesoterapia corporal, tratamiento de estrías, obesidades localizadas mediante mesoterapia o diversa aparatología destinada a tal efecto y de la que disponemos en la actualidad, cuyos resultados son muy satisfactorios. Todo ello acompañado de dieta saludable, controlando la ingesta diaria de calorías.

3. Verano: Protección solar por encima de todo.

La fotoprotección debe ser de la máxima potencia que exista en el mercado, teniendo en cuenta que aún no se ha conseguido el filtro total, sino de alta protección, con lo que si nos exponemos al sol a pesar de llevar puesto un protector, siempre habrá bronceado de la piel aunque sea un poco, y consecuentemente llegará el fotoenvejecimiento a corto o a medio y a largo plazo.

4. Otoño: Recuperar la piel después de la radiación solar estival.

Es el momento de intentar contrarrestar los efectos nocivos de las radiaciones solares del verano, como son la aparición de arrugas prematuras y alteraciones de la pigmentación que se manifiestan como manchas de diversos tamaños y localización (cara, escote, manos, etc.). Tanto en otoño como en invierno es conveniente hacer una puesta a punto general de cuidados intensivos: nutrición, contrarrestar la oxidación con Vitamina C, iluminar mediante peelings, láser, etc.

***¿Qué tratamientos son, en general, los más recomendables?**

Existen diferentes procedimientos que llevan a cabo los dermatólogos y que pueden ayudar mucho a conseguir los efectos antienvjecimiento, tanto en mujeres como en hombres.

Vamos a comentar a continuación sólo algunos de ellos, sin entrar en la aparatología variada que tiene diversas aplicaciones, ni en marcas: radiofrecuencia, IPL, fraxel, que son específicos cada uno de ellos para lograr resultados a veces parecidos y que van a depender de su disponibilidad en los diferentes centros. Evidentemente, siempre deben ser indicados por profesionales preparados para ello o bajo su supervisión directa.

Toxina botulínica: Uno de los tratamientos más agradecidos y del que se tiene amplia experiencia de más de 20 años, es el tratamiento de las arrugas marcadas del entrecejo, de la frente y de alrededor de los ojos con Toxina Botulínica. Consiste en la inyección de toxina en los músculos responsables de la formación de las arrugas, para impedir que se contraigan en su totalidad, lo que da como resultado un rejuvenecimiento de la mirada, disminución o ausencia de las arrugas y dulcificación de la expresión. Si se hace correctamente, después de haber estudiado bien al paciente, conociendo cual es su gestualidad y su mímica, los resultados pueden ser extraordinarios y altamente satisfactorios, dejando una expresión absolutamente natural y un aspecto facial muy rejuvenecido. Las ventajas de este procedimiento son que no es preciso hospitalización, permiten la reincorporación inmediata al trabajo habitual y el costo económico es muy asequible.

Recordemos que para obtener los mejores resultados con toxina botulínica y mantenerlos de forma continuada, es necesario realizar el tratamiento sólo dos veces al año, por ejemplo en **junio y en diciembre** es una buena opción para estar bien todo el año.

Sesiones: Dos al año, pues sus efectos suelen durar unos dos meses.

Precio: 300 por sesión aproximadamente.

Bioestimulación mediante Factores de Crecimiento: Según la Dra. Lola Bou Camps, la dermatóloga que asesora esta nota, “un tratamiento integral antienvjecimiento que estamos llevando a cabo en mi consulta desde hace ya varios años con efectos muy evidentes es la Bioestimulación Cutánea mediante la inyección de Factores de Crecimiento Plaquetarios autólogos. Es una técnica que permite obtener resultados altamente satisfactorios, ya que consiste en la revitalización integral de los tejidos cutáneos, consiguiéndose el rejuvenecimiento facial por estimular directamente la regeneración de las células y fibras cutáneas. La piel recupera su textura, tacto y brillo, devolviendo la luminosidad y el aspecto que ha ido perdiendo en el transcurso de los años. Tiene un efecto aparente inmediato, con regeneración progresiva del colágeno, lo que da lugar a que la piel vaya mejorando paulatinamente al mismo tiempo que disminuyen los signos de envejecimiento. Precisa una pequeña extracción de sangre, como para un análisis, y después de su centrifugación se aplica en la misma consulta mediante pequeñas punciones en toda la zona a tratar (cara, cuello y escote). Es un método indoloro, de aplicación inmediata, sin manipulaciones externas, cuyos resultados son evidentes en muy poco tiempo y su coste económico está al alcance de todos.

Sesiones: Necesita una segunda sesión pasado un mes, otra a los seis meses y una de recuerdo sólo una vez al año, cualquiera que sea la época del año en la que se realice. Es muy importante destacar, que a los buenos resultados conseguidos con este procedimiento, se suma la ventaja de la reincorporación inmediata a la vida habitual, por lo que no hay que dar explicaciones a nadie de si se ha sometido a algún tipo de tratamiento. El tratamiento mediante factores de Crecimiento Plaquetario, está indicado tanto para hombres como para mujeres. En realidad, se aconseja a todas aquellas personas que necesiten mejorar la calidad y el aspecto de su piel.

Precio: 300 euros aprox.

Mesoterapia Facial: Como complemento en momentos puntuales del año o en situaciones especiales de nuestra vida (bodas, comuniones, fiestas de aniversario, etc.), también utilizamos la Mesoterapia Facial. Consiste en la inyección intradérmica de diversos preparados con vitaminas, minerales esenciales y aminoácidos para conseguir un efecto flash, tensar la piel, estimular sus fibras o intentar un mantenimiento a largo plazo del efecto luminoso facial.

Sesiones: En función de las necesidades de la piel, o bien en combinación con otros tratamientos.

Precio: 125-175 euros por sesión.

Peelings Químicos: Un tratamiento muy efectivo y probablemente el que debería hacerse todo el mundo y a cualquier edad, debido a su amplio espectro de indicaciones y variedad, son los **Peelings Químicos**. Estos pueden ser Superficiales, Medios o Profundos, cuya indicación va a depender de los objetivos y resultados que busquemos. “En general, aconsejo los superficiales, ya que al igual que los métodos que hemos explicado hasta ahora, permiten la reincorporación inmediata a la vida habitual, sin tener que estar recluidos en casa ni un solo día, y su costo económico es bajo. Los

peelings químicos medios y profundos precisan la retirada de la vida social por un periodo de tiempo que puede variar entre dos semanas a un mes o incluso más tiempo ya que se forman costras y descamación muy importantes”.

Los peelings superficiales consisten en la realización de una exfoliación forzada de la epidermis mediante la aplicación de productos específicos a cada tipo de piel. Así se consigue la renovación de las células más superficiales de la epidermis. La técnica es relativamente sencilla. No precisa ningún tipo de anestesia ni sedación previa. Se hace de forma ambulatoria y la duración aproximada por sesión es de unos 30 minutos. En el momento de hacerse el peeling puede notarse una sensación de picor pasajera, que desaparece en unos minutos, con su neutralización.

Sirven para mejorar el aspecto general de la piel envejecida por el sol y por la edad. Por lo tanto, tienen múltiples indicaciones: tratamiento del acné activo y de sus cicatrices antiestéticas posteriores, disimular y corregir las arrugas de pequeño calibre, atenuar los desórdenes pigmentarios de la piel, especialmente las manchas de color pardo o marrón que aparecen en diferentes zonas de la cara (melasma o cloasma). En definitiva, mejorar el aspecto general de la superficie cutánea, buscando su homogeneidad y un efecto de rejuvenecimiento evidente.

¿La edad idónea para hacerse un Peeling superficial? “Depende de la razón, pero incluso puede realizarse en momentos en los que la razón sea el acné o sus cicatrices, así que cualquier edad es buen”. Como tratamiento de la piel envejecida o para las manchas solares, se recomienda hacerlo a partir de los 25 - 30 años de edad.

Sesiones: La periodicidad y número de peelings es variable. Cuanto peor es el estado cutáneo, mayor cantidad de peelings deberán hacerse. Una vez conseguido el efecto inicialmente deseado, se debe hacer un mantenimiento cada varios meses para mantener la piel en buen estado.

Precio: 125-180 euros.

Depilación Láser: En los **meses invernales** en los que ya ha desaparecido el bronceado estival, también es el momento de plantearse la depilación láser.

No es correcto hablar de depilación definitiva, ya que la experiencia de depilación mediante láser es sólo de 12 -14 años, con lo que ignoramos que puede ocurrir con el desarrollo del vello veinte años después. “Y, bajo mi criterio, es muy superior el resultado que se obtiene en depilación mediante láser que con la Luz Pulsada Intensa”.

Sesiones: Se trata de un método que denominamos de larga duración, ya que una vez realizadas las 4 – 6 sesiones indicadas en cada zona a depilar, con gran probabilidad no será necesario repetir. Eso no quiere decir que en ocasiones pueda ser necesaria alguna dosis de recuerdo una vez al año o cada dos años, dependiendo del metabolismo de desarrollo del pelo de cada persona.

Precio: 50-300 euros.

Láser para cuperosis y léntigos: En ocasiones podemos observar la aparición de manchas rojas o alteraciones vasculares faciales de mayor o menor calibre que afean mucho el rostro. Son esas venitas rojo-liláceas que van creciendo poco a poco, afectando la nariz y ambas mejillas. Pueden eliminarse o mejorar muchísimo con el tratamiento de láser específico de lesiones vasculares. Y otro tipo de láser con resultados extraordinarios es el **Q-Swich**, que sirve para eliminar las manchas de color pardo, consecuencia del exceso de sol llamadas **léntigos**, de la cara, escote y dorso de manos fundamentalmente. Este último tipo de láser es el mismo que se utiliza para la eliminación de **tatuajes**.

Sesiones: Una, y una de repaso habitualmente para tratar los lentigos de la cara y las manos.

Precio: 200-400 euros aprox.

“De todo lo expuesto, es básico conocer las técnicas descritas, pero sobretodo también es muy importante dejarse asesorar y aconsejar por un buen dermatologo experto que entienda bien sus deseos y del que conozca resultados de los tratamientos llevados a cabo con anterioridad a otros pacientes”, añade la Dra. Bou.

**Por la Dra. Lola Bou Camps, dermatóloga en Barcelona y Vocal Adjunta a la Presidencia de la AEDV.*

Prensa y Comunicación:

Marta Cámara 656826516 martacamarabusto@yahoo.es

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es

**Para mayor información consulta la web de la AEDV: www.aedv.es*