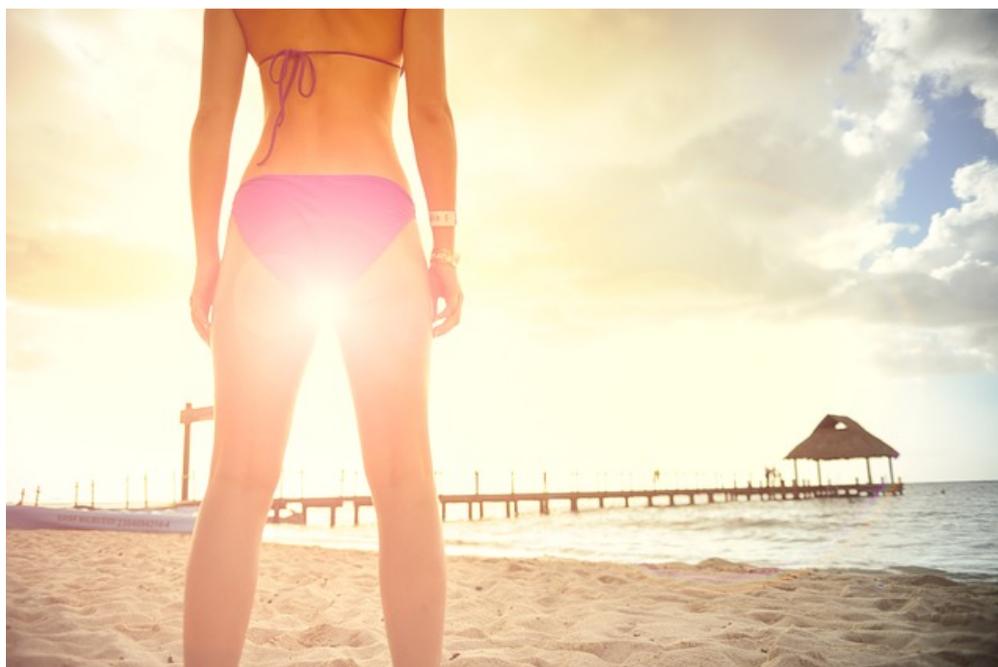


TRATAMIENTOS CORPORALES: LO QUE SÍ FUNCIONA

¿La celulitis desaparece? ¿Y la grasa localizada? ¿El precio es un indicador? ¿Con las técnicas corporales te eternizas? ¿Qué importancia tienen las emociones? ¿Mejorar la flacidez es una utopía? El GEDET responde a las dudas habituales en dermatología estética.



Madrid, 1 de junio 2023. Un rápido vistazo a google lanza en torno a 17.000 búsquedas cada 0,4 segundos sobre los términos “tratamientos corporales”. En esa marabunta de ofertas, los consumidores se pierden entre nombres complicados con vehementes promesas de resultados casi milagrosos. Un año después de preguntar a algunos miembros del GEDET (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica) de la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología), revisamos qué es lo que funciona en 2023 y las dudas más habituales a la hora de realizarse una técnica de dermatología estética corporal. En resumen, los expertos coinciden en que bien

indicados, personalizados y combinados con otros procedimientos (junto a dieta y ejercicio), algunos de ellos sí funcionan. Hay que tener en cuenta que la legislación es más laxa en los tratamientos estéticos que en otros médico-farmacológicos, de manera que a menudo no tienen el soporte científico necesario y es más difícil por parte del colectivo profesional posicionarse, lo cual no implica que sean más o menos eficaces. Aún así, existen evidencias clínicas que permiten llegar a algunas conclusiones.

Varios miembros del **GEDET** aclaran los más comunes:

1. **No existen los tratamientos corporales milagro.** Guillermo Villalón es miembro del GEDET. *“Los resultados más evidentes se obtienen con cirugía, pero la dermatología estética es una alternativa menos invasiva y con menor riesgo que permite mejorar en mayor o menor grado la distribución de la grasa corporal, la flacidez o la calidad de la piel; lo que no existen son las técnicas que obren el milagro. Y para conseguir dichos resultados, todas requieren constancia: hay que realizar y combinar varios tratamientos junto a una reeducación alimentaria y de buenos hábitos para que perduren a largo plazo”.*
2. **El precio sí influye.** *“Todos los procedimientos tienen un coste. Para poder diagnosticar un problema de dermatología estética y aplicar el mejor tratamiento se requiere un tiempo y una formación que también lo tienen, así como las máquinas y su mantenimiento. Es importante buscar centros con experiencia y profesionales dermatólogos en los que, de haber alguna complicación, pueda haber un seguimiento. Pero también es cierto que la calidad de un tratamiento no depende únicamente de su alto coste”*, relata el Dr. Villalón.
3. **Con los tratamientos de cuerpo no siempre te eternizas.** Hay procedimientos que permiten obtener resultados en pocas sesiones y otros que requieren más, y pacientes que responden mejor y peor. Si no se obtiene resultado en un número razonable de sesiones (semanas, algunos meses), es adecuado considerar otra técnica, en palabras de Guillermo Villalón. *“Igualmente recomiendo hacer un estudio fotográfico para comprobar los resultados, ya que es fácil olvidar el estado previo”*, cuenta la **Dra. Sara Carrasco**, dermatóloga del GEDET.
4. **Mindset: las emociones son esenciales.** *“Es fundamental que los tratamientos corporales se aborden de una manera integral, y aunque la tecnología que apliquemos es esencial, también lo es el estado anímico y mental del paciente, el mindset, porque influye en su nivel de cortisol, hormonal, su metabolismo, su resistencia a la insulina etc, y a su vez incide en el resultado. Todo ello teniendo también en cuenta incluir deporte y dieta. Respecto al ejercicio, actualmente le*

damos preponderancia al ejercicio de fuerza por su gran efectividad, y en cuanto a la dieta, llega el concepto de micro-nutrición y el cuidado de la micro flora intestinal (probióticos, macrobióticos, etc.)”, añade la Dra. Sara Carrasco.

5. **La celulitis sí puede reducirse.** Según el dermatólogo **José Castiñeiras**, miembro del GEDET, la celulitis, mucho más frecuente en el sexo femenino, no es lo mismo que el simple aumento de tejido graso. *“De hecho, existen mujeres delgadas con celulitis y mujeres obesas sin ella. La elección del tratamiento depende del tipo y severidad, su localización y de las características de cada paciente. Entre las diferentes técnicas podemos encontrar la mesoterapia, presoterapia, las de estimulación mecánica y ondas de choque, carboxiterapia, ultrasonidos, radiofrecuencia y subcisión (procedimiento quirúrgico mínimamente invasivo que consiste en cortar las bandas fibrosas bajo la piel, liberando la tensión que causa la celulitis); la eficacia de todos ellos depende de múltiples factores, requiere varias sesiones y a menudo un abordaje integral con combinación de varios procedimientos diferentes”.*
6. **Para la grasa localizada hay vida más allá de la liposucción.** *“Es cierto que la liposucción es la gold standar, pero cuando no es posible y la grasa tiene un pániculo superior a 20 mm, la segunda opción es la criolipólisis, que la congela y destruye el adipocito. Existen otras técnicas que lo logran: con calor, como la radiofrecuencia, los HIFU (Ultrasonidos Focalizados de Alta Intensidad) y sustancias lipolíticas inyectables, aunque en España solo están aprobadas en papada. El láser infrarrojo, la mesoterapia y la carboxiterapia también pueden ayudar a destruir grasa, pero es un proceso más lento”,* explica la **Dra. Paloma Cornejo**, igualmente miembro del GEDET.
7. **Flacidez: Milagros no, mejoría sí.** *“Retensar los tejidos, que por culpa de la edad o los cambios de peso pierden firmeza, es cada vez más posible gracias a las nuevas tecnologías, siempre que tengamos en cuenta las expectativas reales y no busquemos resultados imposibles. Hoy en día existen procedimientos altamente innovadores, como los ultrasonidos focalizados de alta intensidad (HIFU), la radiofrecuencia fraccional con micro agujas, y sobre todo los estimuladores del colágeno corporal, como el ácido poli-L-láctico o la hidroxiapatita cálcica”,* explica la **Dra. Isabel del Campo, del GEDET**. También advierte de la importancia de que, *“al ser procedimientos que necesitan de sesiones de repetición y que eventualmente podrían tener algún efecto adverso o complicación, es fundamental que su prescripción esté realizada por un profesional médico como es el dermatólogo.”*

Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica GEDET

Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)

C/Ferraz 100, 1º izqda. 28008 Madrid

Tel. 610566283

www.aedv.es / www.gedet.aedv.es

Comunicación: Silvia Capafons. Colaboradora Externa Comunicación GEDET.
scapafons@gmail.com. Tel. 666501497

Alba Galván. Comunicación AEDV. comunicacion@equipo.aedv.es

Importante: La Dermatología Estética y Terapéutica se desarrolla dentro del seno de la AEDV por el grupo de trabajo GEDET (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica). A la hora de hacer referencia en algún reportaje y siendo conscientes de la limitación de espacio, os agradeceríamos que incluyerais junto a las declaraciones, al menos, “(...) experto en Dermatología Estética y miembro de la AEDV”.

*GEDET: El Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET) es uno de los Grupos de Trabajo de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Se reúne anualmente para ofrecer nuevas evidencias científicas contrastadas en el área de la dermatología terapéutica y estética. El Coordinador actual es el Dr. Miguel Sánchez Viera.