



LAS TÉCNICAS DE MEDICINA ESTÉTICA PARA ESTAR ESPLÉNDIDA TRAS EL VERANO

OTOÑO RADIANTE

Se acaba el verano y queremos llegar a las próximas estaciones a tiempo para estar radiantes. Aquí tenemos las claves para lograrlo



DIETAS

Es el momento de comenzar a perder los kilos que hemos ido acumulando este verano de forma equilibrada y sin prisas. Aunque los días ya no son tan largos, el clima de Canarias hace posible que podamos seguir haciendo ejercicio al aire libre.

Como nutricionista, recomiendo a mis pacientes aumentar la ingesta de ensaladas y frutas frescas, que nos ayudarán a desintoxicarnos de las grasas acumuladas durante los excesos del verano. Eso sí, no intentemos bajar de peso de forma excesivamente rápida, utilizando las innumerables dietas milagro que salen todos los años por estas fechas, podemos encontrarnos con algún problema serio de salud por una alimentación poco equilibrada, sobre todo en adolescentes y en mayores de 65 años. Si lo que pretendemos es bajar pocos kilos, con un poco de tiempo y cambiando hábitos de vida y alimentación poco saludables suele ser suficiente. Si



necesitamos bajar algo más, siempre es conveniente que nos pongamos en manos de un médico experto en nutrición, que va a hacer una evaluación de nuestro estado previo al régimen y nos aconsejará la forma más adecuada para bajar de peso.

TOXINA BOTULÍNICA

En esta época es el tratamiento ideal. Con la toxina se tratan sobre todo las arrugas faciales de expresión, patas de gallo, entrecejo y

frente, esto permite un bronceado facial más homogéneo, evitando esas zonas antiestéticas que se marcan en verano. Además, es ideal para el tratamiento de la hiperhidrosis (sudoración excesiva).

FILLERS O RELLENOS

Esta es la época en la que mis pacientes me demandan más este tipo de tratamiento, son el complemento ideal para la toxina botulínica, conseguimos mejorar el aspecto general de la cara a la vez que hidratar. Este tipo de terapia, no se ve afectada por la exposición al sol, así que se puede hacerse con total tranquilidad en los meses más fríos. El relleno ideal es el ácido hialurónico que por su versatilidad y seguridad, me permite tratar tanto las arrugas finas como hacer un tratamiento más en profundidad para procurar un efecto lifting. Este efecto se consigue con el remodelado facial, tratando pómulos, ángulos mandibulares y mentón. En




Clínica Médica
MARÍA DOLORES MADAN

TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS CON LAS ALTERNATIVAS
MÁS AVANZADAS, EFICACES Y SEGURAS

- Tratamiento de Trastornos Nutricionales (Anorexia y Bulimia)
- Dietas Personalizadas
- Tratamientos Estéticos Faciales y Corporales
- Rellenos Voluminizadores y Correctores
- Toxina Botulínica
- Radiofrecuencia (Thermacool)
- Tratamientos de Depilación con Aparatos Avanzados
- Tratamientos Pixelados (Cicatrices Acné), Fibrosis y Estrías
- Tratamiento en la Piel con IPL (Peeling)



C/ BENAVIDES, 38, 1ª PLANTA • 38004 SANTA CRUZ DE TENERIFE • 922 245 851
MASTER NUTRICIÓN (Universidad de Nancy) • MEDICINA ESTÉTICA (Autónoma de Barcelona)

esta época recomiendo a mis pacientes el tratamiento con cánula, que disminuye el riesgo de hematomas, aún así, si apareciera alguno, suele ser pequeño y se resuelve en pocos días. Solo hay que tener la precaución de no exponer la zona al sol, utilizando maquillaje más denso y cremas protectoras solares de factor de protección por encima de 50.

TRATAMIENTOS DE HIDRATACIÓN

Son muy recomendables pues nos permitirá llegar al invierno con una piel en perfectas condiciones para aguantar la mayor exposición a las temperaturas más frías. Lo ideal es empezar con tiempo porque una pauta adecuada requiere de 3 sesiones con intervalos mensuales. Existen diferentes productos, siendo lo más adecuado el ácido hialurónico, que puede utilizarse solo o combinado con vitaminas. El ácido hialurónico confiere a la piel una hidratación que ningún otro producto ha logrado hasta ahora. Tiene la capacidad de captar agua de forma progresiva, con lo cual su efecto es muy natural.

PEELING

El peeling es un tratamiento con productos químicos que "pelan" las diferentes capas de la piel, son ideales para el tratamiento de manchas solares (léntigos), acné y como homogeneizadores de las pequeñas imperfecciones faciales. Procuro no utilizar los que son demasiado profundos en los meses previos o posteriores al verano. También se puede utilizar sin riesgo algún peeling superficial, como salicílico o glicólico a concentraciones bajas, este tipo de peeling limpia el estrato más superficial de la piel, dándole un aspecto más lucido.

IPL - LÁSER

Son una herramienta muy útil en medicina

estética, permiten tratar múltiples problemas estéticos, tanto lentigos solares, como couperosis, así como las pieles envejecidas, que mejoran mucho con el fotorrejuvenecimiento facial. En general, no son recomendables en los meses previos al verano, la exposición solar puede producir hiperpigmentaciones, justo el efecto contrario al que estamos buscando. Solo trato en estos meses con IPL (luz pulsada intensa) a los pacientes que previamente se han hecho alguna sesión anterior de fotorrejuvenecimiento, disminuyendo la intensidad y haciendo un especial hincapié en el uso protección solar.

MESOTERAPIA

Es una técnica segura y que puede utilizarse durante todo el año. Hay productos de mesoterapia con los que se consigue reafirmar esas zonas y suavizar algunas zonas inestéticas en cintura y caderas.

ESCLEROTERAPIA

Tras el verano es la época ideal para tratarnos las arañas vasculares (telangiectasias) de nuestras piernas. A partir de mayo no recomiendo a mis pacientes hacer este tipo de tratamiento, pero sí tras los meses más calurosos. La esclerosis con polidocanol, tanto en espuma como en forma líquida, es el tratamiento ideal para las pequeñas venitas antiestéticas que "adornan" nuestras piernas, pero hay riesgo de que tras el tratamiento, si exponemos la zona al sol, queden algunas zonas pigmentadas, que luego cuesta mucho quitar, por lo que en verano no son recomendables. Así que este tipo de tratamiento hay que programarlos con más antelación.

RADIOFRECUENCIA

Tratamiento para reafirmar la dermis, con unos 10 años de evolución en el campo de la medicina estética, a través de calentamiento de dermis que se contrae y es estimulada para fabricar más colágeno. Puede darse durante todo el año.

**CANARIAS
SE
HACE AQUÍ,
AHORA,
CONTIGO**



Gobierno de Canarias
un solo pueblo

