

# Contra la celulitis: tratamientos, cremas y cuidados indispensables

Aunque se trata de una característica universal femenina, existen algunos métodos que permiten atenuar sus signos y devolverle la tersura a la piel.

1 opiná

164 shares



Celulitis/Istock

## TAGS

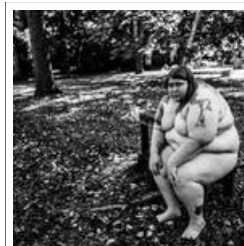
*celulitis**tratamientos estéticos**Tratamientos de belleza**Cuidado de la piel**flaccidez*

Con el verano ya cerca, queda poco tiempo para darle una batalla firme y efectiva a la maldita piel de naranja y deshacerse de los pozos y ondulaciones más llamativas de los glúteos y muslos.

Porque aunque sepamos de memoria que se trata de una característica universal de las mujeres y no estemos dispuestas a sacrificios desmedidos ni imposibles para cumplir con un estereotipo impuesto, muchas mujeres queremos vernos mejor frente al espejo.

Para lograrlo, en esta nota te damos una guía para saber un poco más sobre de qué se trata y cómo atenuarla. "Si bien no tiene una cura, mejora con una combinación adecuada de cuidados diarios, tratamientos y hábitos saludables", aclara la doctora Adriana Raimondi, médica dermatóloga y miembro de la Sociedad Argentina de Dermatología.

## MÁS NOTAS



Autorretratos antes y después de un bypass gástrico: qué hay detrás de la apariencia

### \*\*\*Cuidar el cuerpo y la cara, según pasan los años\*\*\*

#### Múltiples responsables

¿A qué se debe? La doctora María José Pelli, médica dermatóloga de la Universidad de Buenos Aires, enumera los motivos que influyen en su aparición.

- Genética: ligada al cromosoma X y con mayor prevalencia en algunas razas o familias.
- Una mala postura y falta de ejercicio.
- Distribución y acumulación de grasa en determinadas zonas.
- Mala circulación y retención de líquidos.
- Sobrepeso y obesidad.

#### ¿Cuál es mi tipo?

Además, para elegir el tratamiento y los cuidados más adecuados es importante conocer las características y el grado de celulitis de cada una.

Existen tres tipologías principales. **Acá, el doctor Fernando Felice, director médico del Centro Vesalio Estética, describe brevemente cada una de ellas.**

- **Compacta:** se observa en mujeres jóvenes que suelen practicar gimnasia. Al tacto es firme, de buen tono y muchas veces genera dolor.
- **Edematosa:** aparece habitualmente en la pubertad. Blanda y voluminosa, afecta casi toda la superficie de las piernas.
- **Flácida:** se presenta en mujeres con piel fina, antecedentes hereditarios de celulitis o que perdieron o ganaron peso en forma brusca. Suele estar asociada a la vida sedentaria.

De todas maneras, en muchos casos se dan las distintas variantes en forma combinada y, entonces, hace falta realizar un tratamiento integral.

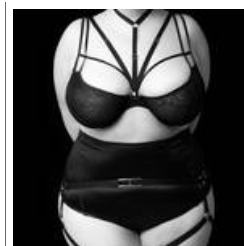
### \*\*\*¿Hay batalla posible contra las estrías?\*\*\*

#### Diez tratamientos que le dan batalla

- **Mesoterapia.** Es una de las alternativas clásicas y probadas. Consiste en la aplicación con microinyecciones de sustancias específicas -como venotónicos, estimulantes de la circulación, y lipolíticos, con capacidad de destruir las grasas. (Dra. María José Pelli).
- **Iontocontractor muscular.** Emplea electrodos que producen un efecto directo directo en el músculo. Favorece la tonicidad y modela la figura (Dra. Adriana Raimondi).



El nail art, una conocida debilidad de Lali Espósito



Argentinas posaron en ropa interior para un álbum de mujeres reales sin Photoshop



Mommy makeover: el plan de belleza que siguen las famosas después de sus embarazos



#iamallwoman: la revolución de los cuerpos imperfectos en la industria de la moda

- **Radiofrecuencia, luz infrarroja y rodillos masajeadores.** Se trata de un sistema de última generación que combina estas tres funciones y brinda resultados en muy poco tiempo. Los efectos: estimula la formación de colágeno, mejora la textura de la piel, modela el contorno corporal, atenúa la celulitis y favorece el drenaje linfático (*Bioesthetics*).

- **Radiofrecuencia y masajes mecánicos.** Utiliza aparatología especial que incrementa el metabolismo del tejido adiposo, reduce el volumen de las células grasas, estimula el drenaje linfático y suaviza la textura de la piel (*Dra. Nilda Barman*).

- **Mantas térmicas o termoterapia.** Basado en la aplicación de mantas térmicas difusoras que se colocan en contacto con la piel, actúa generando calor a través de la emisión de radiación infrarroja de onda larga. Logra reducir la grasa localizada (*Dr. Fernando Felice*).

- **Ultracavitación.** Basada en la tecnología de ultrasonido, quiebra las uniones de los adipositos, así como su membrana, favoreciendo la eliminación de grasa acumulada en el torrente sanguíneo (*Dra. Laura Mijeshon*).

- **Termoterapia, electroestimulación y electroporación.** Indicado para tratamiento modeladores y casos de celulitis, flaccidez y adiposidad general. Utiliza una aparatología con distintas funciones (*Dra. Rosi Flom*).

- **Gimnasia pasiva muscular.** Actúa por electroestimulación con ondas interferenciales que producen la máxima contracción muscular involuntaria. Ejerce una acción drenante. De esta manera, se elimina la celulitis y los residuos que produce el organismo, reafirma los músculos y reactiva la circulación sanguínea (*Dra. Rosi Flom*).

- **Criolipólisis.** Es la destrucción de la grasa por congelación de la misma (*Dra. María José Pelli*).

- **Radiofrecuencia multipolar.** Brinda un calor rápido, indoloro y homogéneo que llega a varias profundidades del tejido, obteniendo resultados clínicos superiores (*Bioesthetics*).

\*\*\***Brazos con efecto salero: qué hacer para liberarse de esta pesadilla**\*\*\*

### Cremas que ayudan

Formuladas con activos que actúan sobre los tejidos conectivo, grasa y sobre la microcirculación, las cremas resultan un buen complemento. Para elegir las sin equivocarse, la médica dermatóloga Vanina De Marco, directora del centro ND Skin, recomienda los compuestos más efectivos.

**Centella asiática.** Es antiinflamatorio y antioxidante. Actúa disminuyendo la piel de naranja, estimulando la regeneración de los tejidos y la eliminación del exceso de líquidos. De esta forma, aumenta la formación de colágeno.

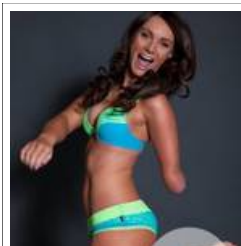
**Fucus.** Esta sustancia es rica en yodo, además de estimular la circulación y contribuir a eliminar lípidos, es altamente hidratante.



Orgullosas de los "muslos de sirena": la última tendencia en Instagram



Brazos con efecto salero: qué hacer para liberarse de esta pesadilla



El proyecto fotográfico que celebra la diversidad y el poder de los cuerpos distintos



Servicios exprés para mujeres sin tiempo

**Hedera Hélix.** Presenta propiedades analgésicas y lipolíticas, y favorece el drenaje vascular y linfático.

**Cafeína.** Promueve la destrucción de las células grasas.

**Gingko biloba.** Estimula la circulación y fortalece los tejidos. También tiene una acción antiedematosa.

Cualquiera sea la opción elegida, hay que tener siempre presente “que no existen soluciones mágicas. La mejora se logra con constancia, compromiso y un cambio de hábitos”, finaliza Pelli.



Pesa 70 kilos y es modelo XL: la joven que desafía los cánones de belleza surcoreanos



¿Cómo salir bien en la foto de perfil?