

El paciente senior: la medicina estética también es para los mayores



El aumento de la esperanza de vida y la llegada a la edad madura en buenas condiciones de salud están impulsando la demanda de tratamientos médico-estéticos por parte de pacientes mayores de 65 años. Las claves para un tratamiento exitoso se basan en tener en cuenta las particularidades fisiológicas de estos pacientes y evitar las sobrecorrecciones.

Los médicos estéticos recomiendan a los pacientes que realizarse los tratamientos lo antes posibles, para aprovechar al máximo la capacidad regenerativa del organismo, mucho mayor en las personas jóvenes. Pero eso no significa que el segmento senior, cada vez más numeroso y empoderado, deba renunciar a mejorar su aspecto externo.

Cómo envejecemos

La **Dra. Natalia Ribé** es andróloga y Máster en Medicina Cosmética y del Envejecimiento por la UAB, fundadora y directora médica de la Unidad de Medicina Estéti-



Dra. Natalia Ribé



ca, Nutrición y Andrología del Institut Dra. Natalia Ribé. Explica que “el envejecimiento facial es el resultado de la pérdida de grasa y de colágeno, que compromete la estructura subdérmica facial, causando la pérdida de volumen y disminuyendo la producción de colágeno y elastina un 70%, con lo que se debilitan las estructuras de sostén”.

“Durante el proceso de envejecimiento facial se producen además cambios estructurales de múltiples tejidos, incluyendo la piel, la grasa, el músculo y el tejido óseo”, añade. “Todo ello da lugar a la aparición de arrugas profundas, surcos y depresiones por pérdida de hidratación y ralentización de la renovación celular. También a la aparición de manchas, enlentecimiento de la microcirculación, pérdida de colágeno, elastina y fibras de sostén y desaparición del ácido hialurónico, que a los 70 años de edad es solo del 0,007%. La forma en V triangular del rostro acaba invirtiéndose, dando lugar a una A piramidal”.

La doctora aclara que “no obstante, la edad no debe limitar a la hora de realizar determinados tratamientos médico-estéticos. Lo que resulta primordial, eso sí, es realizar

un buen diagnóstico e historia clínica, con el fin de poder determinar y valorar los antecedentes patológicos o quirúrgicos de interés, los hábitos tóxicos y todas las variables tanto genéticas como ambientales además de la edad”.

Tratamientos más adecuados y tratamientos no recomendables

La Dra. Natalia Ribé indica que “la única limitación que el profesional debe tener en cuenta a la hora de tratar pacientes en general, pero a los mayores de 65 años en particular, es la de no sobrecargar, no incrementar mucho el volumen. Si nuestra premisa es la prudencia y trabajar con naturalidad, no hay tratamientos concretos no recomendables ni limitación alguna”.

Entre los tratamientos estrella a estas edades, la doctora destaca los siguientes:

- **Inductores de colágeno** para redensificar la piel y recuperar las estructuras de sostén que se van perdiendo con la edad. Este tratamiento estimula la formación de colágeno y elastina y aporta vitalidad y luminosidad a la piel.
- **Rellenos dérmicos**, que permiten reequi-



librar volúmenes faciales, rellenando arrugas profundas, surcos, pliegues y depresiones.

- **Toxina botulínica** para tratar arrugas de expresión tanto genéticas como por gesticulación excesiva.
- **Hilos tensores** para dar soporte a los tejidos.

Abordaje técnico y emocional

La Dra. Ribé destaca que “lo más importante desde el punto de vista técnico es preparar siempre previamente la piel, trabajar con los mejores productos del mercado y ponernos en manos experimentadas. Y sobre todo, como ya avanzaba, no sobrecargar, entender que al final ‘menos es más’ y lo importantes es vernos con mejor aspecto pero sin evidencias”.

La experta añade que “además, resulta crucial cuando trabajamos en pacientes mayores de 65 años, y de hecho en todas las edades, tener una visión holística del paciente, y que el abordaje sea 360°. Hemos de empatizar con el paciente, entender sus inquietudes, y que él también sepa aceptar su edad para que los tratamientos sean

CUIDADOS NUTRICIONALES DEL PACIENTE SENIOR

Los requerimientos calóricos disminuyen por la menor actividad, lo que genera un círculo vicioso: menor actividad - menor ingesta - menor energía para la actividad. Esto ocurre en cualquier adulto y es más patente a partir de los 45-50 años.

En un paciente senior activo, estos requerimientos no deberían ser diferentes de un adulto normal, pero la realidad es que se disminuye la energía ingerida al día hasta un 15% - 20%, e incluso más. La dieta del adulto mayor suele oscilar sobre las 1500 Kcal/día y en este aporte energético es fácil encontrar déficits vitamínicos y minerales que incrementarán la morbilidad.

Es habitual observar un déficit en la ingesta proteica y con ello se incrementa la sarcopenia, déficits inmunitarios, déficits de recuperación tras heridas y fracturas, enfermedades, astenia, depresión y déficit de movilidad. Las grasas deben representar el 30% de la energía administrada y dar prioridad a los ácidos grasos monoinsaturados, dejando en bajo porcentaje a saturados y poliinsaturados.



Frecuentemente se observan hipovitaminosis de vitamina D, K, el complejo B – principalmente las B12, B6 y B9 - así como las vitaminas A, C y E. Los minerales más deficitarios en la alimentación senior son: Ca, Mg, Fe y también Zn, Cr y Se. Es posible administrarlos a través de la comida, pero en las condiciones en las que los adultos mayores comen, lo ideal es conseguirlos a través de suplementos nutricionales.

LABORATORIO SUICO ofrece su gama **SUICO SENIOR** para suplementar la dieta de los adultos mayores con una proteína de alto valor biológico, que aporta la máxima capacidad de utilización en el organismo, con mínima grasa (a diferencia de las proteínas animales), sabores y texturas que facilitan su ingesta y de fácil preparación y uso.

acordes a dicha variable. Una señora de 65 años no puede pretender aparentar como una persona de 30 años, pero sí tener una piel luminosa, hidratada e irradiar serenidad y belleza, porque la belleza a los 65 años es también la belleza de alma”.