

Mujer, salud Energía en



Dr. Eduardo
de Frutos



Dra. Ana López
Dosio



Dra. Mª Teresa
Gtz. Salmerón



Dra. Eva
Guisantes



Dra. Mª José
Crispín



Dr. José Mª
Franco Góngora

Con la influencia de las redes sociales, la mujer ha cambiado su estilo de vida y a sus 40 años se siente bien, es saludable, activa, positiva y se gusta a sí misma tanto como a los demás. Los doctores Eduardo de Frutos, Ana López Dosio, José María Franco, Teresa Gutiérrez Salmerón, Eva Guisantes y Mª José Crispín nos hablan desde sus distintas especialidades

y forma física positivo

MEDICINA ESTÉTICA

Rejuvenecimiento facial

El Dr. Eduardo de Frutos Pachón es médico de familia y máster en Medicina Estética, especialidad a la que se dedica desde hace 14 años, actualmente es miembro de la Junta Directiva de la SEME:

En el campo de la Medicina Estética cada vez tenemos más conciencia de lo importante que es tratar la flacidez. Ya quedaron muy atrás los años en los que el médico estético era un “rellenador de arrugas”, y estamos viviendo la etapa del rejuvenecimiento facial real. Nuestras pacientes quieren corregir la flacidez y conseguir una cara descansada, joven y natural.

La Medicina Estética ha planteado varias técnicas de lifting sin cirugía, entre ellas destaca la aplicación de hilos tensores, que ya se está convirtiendo en uno de nuestros tratamientos más frecuentes.

Hace muchos años que empezaron a usarse distintos tipos de hilos, pero siempre ha estado sujeto a polémicas y modas... ¿Mejor usar hilos permanentes o reabsorbibles? ¿Hilos lisos o espiculados? ¿Con anclaje o sin él? Voy a intentar resumir los ítems más importantes para elegir unos buenos hilos tensores:

- **Material del hilo.** Debe ser un buen estimulador de colágeno. Los hilos PDO se usan mucho por su facilidad en la aplicación, pero hay otros materiales (como el áci-

do poliláctico) con una eficacia demostrada en cuanto al estímulo de colágeno y que proporcionan mayor duración en el tejido.

- **Estructura de anclaje.** Está demostrado que los conos, al ser una estructura tridimensional, tienen mayor capacidad de anclaje y retracción de los tejidos que unas espículas. Por supuesto, los hilos lisos no tienen ese efecto de anclaje y solo actúan como estímulo dérmico.

- **Hilos bidireccionales.** una vez colocados, los hilos bidireccionales ejercen dos vectores de tracción enfrentados. Si hemos colocado un extremo del hilo en una estructura anatómica fija, el otro hará una fuerza de retracción que se traduce en elevación real del tejido donde lo colocamos.

“Teoría de los puentes atirantados”

Los puentes atirantados son gigantescas estructuras sostenidas por cables tensores, del mismo modo que nosotros pretendemos elevar el tejido facial por medio de la aplicación de hilos. Explicaré de una forma muy esquemática cómo funciona un puente atirantado. Sólo tiene tres estructuras:

- **Una plataforma muy pesada,** por la que circulan vehículos y camiones, tendería a caerse si no tuviera una buena sujeción (igual que nuestros tejidos y compartimentos grasos faciales).

- **Un punto de apoyo.** Generalmente es un pilar enorme y muy estable, perfecta-



Puente de Castilla-La Mancha en Talavera de la Reina, ejemplo ilustrativo de cómo funcionan los hilos tensores

mente anclado a tierra firme o al fondo del mar (esta estructura representa las estructuras anatómicas fijas, como los ligamentos suspensorios).

- **Varios cables tensores.** Transmiten el peso de la plataforma al punto de apoyo para mantener dicha plataforma en suspensión (evidentemente, estos cables tensores representan a los hilos tensores).

Siempre hemos dicho que la Medicina es una mezcla de ciencia y arte. Si queremos trabajar bien con hilos tensores, debemos saber integrar en un solo tratamiento: sentido estético, biología y física de vectores.

Rejuvenecimiento corporal

La Dra. Ana López Dosio es médico estético, cofundadora de la Asociación Gallega de Medicina Estética (ASMEGA), de la que es su vicepresidenta y directora de la clínica que lleva su nombre:

Así como en tiempos del gran pintor Rubens, la acumulación de grasa en flancos, piernas y abdomen eran un signo de belleza, la realidad actual es que la mujer desea hacerla desaparecer de su cuerpo, busca un vientre plano y unas piernas estilizadas y musculosas.

La Medicina Estética en constante evolución, junto a la aparatología más desarrollada, son los aliados perfectos para conseguirlo y para ello es importante tener en cuenta:

- **La elección de la paciente.** No es lo mismo celulitis que grasa localizada o flacidez y el abordaje terapéutico será también diferente, además, para un mejor resultado la paciente debe estar lo más cerca de su normopeso.

- **Asociación de distintas técnicas,** una vida sana y ejercicio para optimizar los resultados. Si bien la celulitis y la grasa localizada no son lo mismo, pueden coexistir en la misma persona. Aun así hay que puntualizar que, una paciente en normopeso puede presentar celulitis y flacidez; la celulitis estará preferentemente en miembros inferiores, mientras que la grasa localizada, viene siendo un aumento de volumen, esta grasa es rebelde y suele estar asociada a un factor genético y hormonal. La encontramos en flancos y abdomen.

Tratamientos

- **Mesoterapia.** Quizás es la técnica más conocida. Consiste en la administración de sustancias lipolíticas mediante microinyecciones que nos ayudan a eliminar la grasa. Es una técnica poco invasiva y poco molesta, que necesita entre 6 y 10 sesiones. Si le asociamos silicio estaremos mejorando también la flacidez cutánea.

- **Carboxiterapia.** Consiste en la administración percutánea de CO₂ que actúa sobre la grasa localizada y la celulitis, debido a que el gas inyectado, por un lado rompe por la presión el adipocito y por el otro, mejora la oxigenación de las células. Esto hace que se produzca un aumento de la producción de colágeno y elástica, mejorando la firmeza de la piel tratada.

- **Ultrasonidos focalizados de alta intensidad: HIFU.** Su aplicación permite la destrucción del adipocito "adipocitolisis", mejorando la eliminación de los depósitos grasos. Al depositar energía mecánica y

térmica sobre el tejido graso, lo destruye, mientras que los tejidos adyacentes no se alteran.

Secundariamente al efecto térmico las fibras de colágeno se contraen mejorando la flacidez de la zona. Está muy indicado en zonas de grasa localizada, más resistente a los tratamientos y más profunda.

- **Radiofrecuencia.** No todas son iguales y no hay que confundirlas con diatermias, cuyo resultado final va ser más pobre. Está indicada, principalmente, para mejorar la falta de tonicidad de la piel, actuando sobre la flacidez. La combinación de radiofrecuencia multipolar con campos electromagnéticos provoca, por una parte, un aumento del calor entre 41 y 44 grados que se mantiene en el tiempo de forma uniforme, ocasionando la coagulación de las proteínas con la consiguiente retracción de la piel y, por otra, una respuesta celular de liberación de factores de crecimiento que favorece la síntesis de colágeno.

- **Criolipólisis.** Destrucción de la grasa por frío. Estos equipos están indicados en pacientes delgadas con adiposidades localizadas: abdomen, flancos, cartucheras... El mecanismo por el que actúa se denomina apoptosis selectiva, y es la destrucción de las células grasas a temperaturas por debajo de los cero grados, sin dañar el resto de los tejidos adyacentes. Las células grasas mueren de forma gradual y el cuerpo las va eliminando también por vías naturales.

- **Hilos tensores.** Asociados a otras técnicas nos ofrecen un buen resultado para tratar la flacidez. Son hilos de sutura que pueden ser de polidoxanona o de ácido poliláctico, con o sin espículas o con conos. Son reabsorbibles y se colocan de forma subcutánea, guiándonos por una cánula o por una aguja. Mejoran la flacidez por el estímulo que generan sobre el fibroblasto. Los hilos con conos y espículas consiguen además, un anclaje que proporciona un efecto tensor casi inmediato. Indicados para la cara interna de muslos y rodilla. También dan buenos resultados en

EMSCULPT: TECNOLOGÍA ELECTROMAGNÉTICA FOCALIZADA DE ALTA INTENSIDAD PARA REMODELACIÓN CORPORAL

BTL ha desarrollado tecnología no invasiva para remodelación corporal, que permite definir y esculpir la zona tratada. **EMSCULPT** posee cuatro características esenciales:

- **Base energética utilizada:** un campo electromagnético focalizado de la alta intensidad (HIFEM por sus siglas en inglés) en la zona de tratamiento, que penetra en el cuerpo estimulando la contracción del músculo sin afectar a ninguna otra zona.
- **Conceptos fisiológicos relacionados con esta energía:** el nivel del impulso magnético produce una contracción supramaximal controlada, que cubre todo el músculo en profundidad y se pueden mantener contracciones sostenidas durante varios segundos, condición que está muy lejos de lo que voluntariamente se podría conseguir.
- **Cuenta con la aprobación de la FDA y tiene marcado CE médico:** su abundante evidencia científica confirma la seguridad y eficacia de este tratamiento en remodelado corporal, produciendo desarrollo muscular y pérdida de grasa.
- **Tratamiento:** en tan sólo 4 sesiones de 30 minutos, se puede conseguir un incremento muscular y pérdida de grasa localizada sostenido en el tiempo, que permitirá definir y esculpir la zona tratada sin fatiga o sobrecarga muscular post tratamiento.



Resultados

Antes y 3 meses después de la cuarta sesión de tratamiento. Foto cedida por la Dra. Carmen Fernández Ayestarán.

www.btlnet.es

la flacidez de la piel del abdomen, cuando no haya grasa debajo.

- **Estimulación muscular.** Energía electromagnética focalizada de alta intensidad. Esta onda electromagnética penetra hasta 7 centímetros de profundidad, estimulando



“Cuando el principal problema es flacidez y descolgamiento, dando lugar a arrugas y pliegues, generalmente se deberá acudir al quirófano para realizar un lifting

do el músculo, aumentando el diámetro de las células y el número de las mismas. Indicado en pacientes que quieren tener un abdomen y unos glúteos marcados. Por cada sesión se producen 20.000 contracciones musculares. La respuesta del organismo es el aumento de la respuesta muscular y lipolítica, por lo que no solo favorece la eliminación de la flacidez, sino también el exceso de grasa.

Caderas, glúteos, piernas y abdomen son zonas de máxima acumulación de grasa y son muy rebeldes a los tratamientos. Es importantísimo que además de toda la aparatología, el paciente apueste por un estilo de vida saludable con una buena alimentación y la práctica de deportes aeróbicos.

CIRUGÍA PLÁSTICA

Contra la flacidez y las arrugas del cuello

El Dr. José María Franco Góngora es cirujano plástico, reparador y estético, director de la Clínica FG:

Las pacientes comienzan a consultar por las arrugas del cuello a partir de la cuarta

o quinta década de la vida. Hay que distinguir entre la arruga fina, que aparece como consecuencia del daño que se produce en las estructuras más superficiales de la piel, habitualmente en relación al abuso de la exposición solar por el fotoenvejecimiento o el hábito del tabaco; y una arruga más gruesa, generalmente relacionada con la pérdida de elasticidad y el descolgamiento que aparece en etapas más avanzadas, como consecuencia de la edad o tras importantes pérdidas de peso.

Las primeras arrugas suelen precisar de un tratamiento abrasivo. Especialmente útil es el láser de CO₂ fraccionado para realizar un resurfacing de la zona al igual que se utiliza también en cara y escote.

Actualmente, es muy innovador el tratamiento de este tipo de arrugas mediante la inyección de microinjertos de grasa propia de la paciente, terapia que se conoce con el nombre de Nanofat, y cuya técnica consiste en la infiltración intradérmica de pequeñas cantidades de tejido adiposo, que mediante un sistema de filtrado se inyecta en un estado casi líquido.

Cuando el principal problema que se presenta en el cuello es flacidez y descolgamiento, dando lugar a arrugas y pliegues de mayor grosor, generalmente se deberá acudir al quirófano para realizar un lifting de cuello. Particularmente quisiera destacar en este aspecto que no soy nada partidario de los hilos tensores a este nivel anatómico, porque creo que los resultados no son los que me gustaría que fuesen y hay otras técnicas mejores. También es verdad, que dependiendo de los que se utilicen, pueden dar algún problema y por eso prefiero otros tratamientos.

En ocasiones es necesario combinar varias de las técnicas (láser, lipofiling, cirugía...), para conseguir el resultado deseado. Mención aparte merecen los pliegues que en ocasiones encontramos en la zona central del cuello y que corresponden a las bandas del músculo platisma. En este

caso, si no se desea la opción quirúrgica, se puede mitigar el efecto de estas bandas mediante la infiltración con toxina botulínica, produciendo así la relajación del músculo y disminuyendo la visualización de las mismas.

Post tratamiento

Para los cuidados post tratamiento es importante resaltar que habría que evitar los factores de riesgo que pueden dar lugar a este tipo de arrugas, como la exposición prolongada al sol o el consumo de tabaco, de esta manera se podría conseguir retrasar la aparición del problema.

Tras los tratamientos hay que observar ciertas precauciones: no realizar deporte inmediatamente después del láser y tampoco aplicar cremas, maquillajes o aceites en 24 horas.

Duración

El tratamiento de bótox dura unos 6 meses, aunque en determinadas zonas puede durar algo más. Los injertos de grasa tienen carácter más permanente y duran años, aunque se puede perder grasa que puede reabsorber el propio cuerpo, este tratamiento se puede repasar a los 4 años. En el caso del lifting, si se hace a una edad prudente puede ser definitivo, ya que se podría decir que el envejecimiento continuaría a partir de ese momento en el que ya habríamos eliminado unos años.

DERMATOLOGÍA

La **Dra. M^a Teresa Gutiérrez Salmerón** es dermatóloga de la Clínica Cenderlaser de Granada y vocal de la Academia Española de Dermatología:

A partir de los 30 años ya comienzan a aparecer las primeras arrugas por el denominado envejecimiento cronológico o fisiológico, con una intensidad variable entre unas mujeres y otras, pero que puede aumentar notablemente por efecto de la exposición solar al añadir el fotoenvejecimiento.

Así pues, al llegar a los 40 años, la piel aparece ajada y menos luminosa, es entonces, o incluso antes, cuando llega el momento de acudir al dermatólogo para que aconseje sobre prevención y recomiende las técnicas de rejuvenecimiento más adecuadas a cada necesidad.

Respecto a la prevención es indispensable la protección solar, no solo cuando se vaya a la playa o a hacer deporte, sino todos los días, pues es en la vida cotidiana cuando más radiaciones solares se acumulan.

Productos y técnicas

También es importante el cuidado diario de la piel utilizando aquellos cosméticos que aporten los nutrientes necesarios, adecuados a esta edad y específicos a cada piel, unidos a agentes de rejuvenecimiento como hidroxiácidos, retinol o ácido retinoico formulado en consulta, según el grado de envejecimiento y siempre previo estudio que determine el tipo de piel y sus necesidades.

Son muy eficaces los peelings de penetración variable que no solo eliminan las células muertas, con aumento importante de su luminosidad, sino que también inducen la formación de nuevo colágeno, con notable rejuvenecimiento.

Si la piel está muy deshidratada serán de gran utilidad las microinyecciones de ácido hialurónico, con gran acción hidratante combinado con vitaminas.

Son muy eficaces también los factores de crecimiento plaquetario extraídos del propio paciente, que inducen la formación de nuevo colágeno y por tanto poseen un gran efecto de rejuvenecimiento.

Es a esta edad cuando aparecen las primeras arrugas de expresión en entrecejo, frente y patas de gallo y por ello es un buen momento para comenzar con el empleo de toxina botulínica, única forma de atenuarlas de forma notable y, bien empleada, con aspecto muy natural.

Si se aprecian surcos marcados hay que recurrir a materiales de relleno, siempre re-

“A los 40 años la piel aparece menos luminosa y ajada, es entonces cuando se debe acudir al dermatólogo que aconsejará sobre prevención y recomendará las técnicas de rejuvenecimiento más adecuadas”

absorbibles y exentos de efectos secundarios.

Contra las manchas

Es frecuente la presencia de manchas, los dos tipos más habituales son:

- **Cloasma o melasma.** Caracterizado por un aumento de la pigmentación en la cara que aparece en diversas situaciones, aunque siempre estrechamente relacionado con la exposición solar. No responde al láser, por lo que su tratamiento es médico con sustancias despigmentantes y exfoliantes personalizadas según su profundidad y tipo de piel, por lo que deben ser prescritas por un dermatólogo previo estudio de estas características. En ocasiones precisan ser complementados con peelings o máscaras.

- **Léntigos.** Manchas más oscuras y de tamaño variable que aparecen en lugares expuestos al sol y, aunque la mayoría solo plantean problemas estéticos, es importante recordar que deben ser valorados por un dermatólogo para descartar lesiones malignas. El único tratamiento eficaz es el láser Q-switched, específico para lesiones pigmentadas que permite su eliminación en 1 ó 2 sesiones.

Si los léntigos no son muy marcados y se unen a otras imperfecciones de la piel como poros y vasos dilatados, es de gran utilidad la luz intensa pulsada, que mejora notablemente la calidad de la piel.

Acné y alopecia

Aunque el acné es en la mayoría de los casos un problema juvenil que regresa a los 24-25 años, en ocasiones nos encontramos con su presencia en la mujer adulta, casi siempre tiene un origen hormonal y es por ello que siempre se tiene que comenzar su tratamiento con un estudio que condicionará nuestra actitud terapéutica, siempre unida a los tratamientos convencionales.

También es frecuente notar que ha disminuido la densidad de pelo comparada con unos años atrás. Independientemente

de esta disminución fisiológica se pueden observar problemas de alopecia, fundamentalmente de 2 tipos:

- **La más frecuente es la denominada efluvio telogénico,** caracterizada por un aumento de caída de cabellos diarios, ocasionado unas veces de forma fisiológica, como en el otoño o en el postparto, o por causas patológicas, como anemias, déficits alimenticios, enfermedades o situaciones de estrés. Estas alopecias se resuelven, bien espontáneamente las fisiológicas, o bien tras el diagnóstico de la causa y tratamiento apropiado.

- **Mayor problema suponen las alopecias androgenéticas** por causas hereditarias o por problemas hormonales y en las que el cabello sin una terapia adecuada va desapareciendo paulatinamente. Requieren diagnóstico y tratamiento precoz pues este pelo perdido ya no se recuperará.

Cáncer cutáneo

Por último recordar que aunque el bronceado es apetecible, el sol no solo envejece la piel sino que es el responsable de casi todos los cánceres cutáneos, especialmente el de peor pronóstico de todos que es el melanoma y, la única forma de disminuir su incidencia es evitar las quemaduras solares y reducir el sol acumulado en la piel. Por ello no se debe olvidar que siempre se tiene que aplicar protector solar ayudado de protección física con sombrillas, ropa ligera y sombreros cuando se está en la playa, haciendo deporte o simplemente en la actividad diaria.

Aun así, siempre que aparezca una mancha oscura en la piel o alguna antigua cambie de aspecto se debe consultar inmediatamente al dermatólogo, pues si se trata de un melanoma, prácticamente la única posibilidad de curación es el diagnóstico y tratamiento precoz.

GINECOESTÉTICA

Rejuvenecimiento íntimo

La **Dra. Eva Guisantes** es cirujano plástico, miembro de la Junta Directiva de la

“Aunque el bronceado es apetecible, el sol no solo envejece la piel sino que es responsable de casi todos los cánceres cutáneos, especialmente el de peor pronóstico que es el melanoma”

Sociedad Española de Ginecología Estética, Regenerativa y Funcional (SEGERF), y ejerce en la Clínica Mandri de Barcelona:

El auge de la Ginecoestética se debe en gran parte a que las mujeres empiezan a hablar de ciertos temas sin tabúes, como pueden ser los cambios asociados a la menopausia o los embarazos, que afectan a la salud vulvo-vaginal y pueden interferir con las actividades de la vida cotidiana, las relaciones sexuales e incluso a la esfera afectiva de pareja. También la comunidad médica ha tomado conciencia de las necesidades de una sociedad donde la esperanza de vida es mayor, los estándares de calidad de vida son mejores y las relaciones sexuales deberían mantenerse de forma plena más allá de la menopausia. Actualmente existen muchos avances y nuevas técnicas en este campo, que nos permiten ofrecer un abanico de tratamientos a nuestras pacientes que hace unos años no existían. A día de hoy no podemos limitarnos a decir a una mujer que renuncie a una vida sexual plena o una calidad de vida adecuada por el simple hecho de que ha llegado a la menopausia y debe asumir estos cambios con resignación. Ni decirle a una mujer que ha sido madre que la relajación vaginal postparto o la incontinencia urinaria de esfuerzo son consecuencias "naturales" del parto y debe asumirlas como algo normal. Tanto los profesionales de la salud como las pacientes hemos tomado conciencia de un problema que hasta hace unos años era infradiagnosticado e infratratado.

• **Cambios asociados a la menopausia.** En la menopausia se reduce el nivel de estrógenos, lo que provoca atrofia de la mucosa vaginal y sequedad. Esta atrofia vaginal puede provocar no sólo una falta de lubricación adecuada sino también una pérdida de la elasticidad vaginal, y en consecuencia provocar dolor durante las relaciones sexuales (lo que se conoce como dispareunia). La atrofia vaginal no solo interfiere con las relaciones sexuales, sino que síntomas como el

picor o la sensación de roce, pueden afectar al día a día.

• **Cambios asociados al embarazo y el postparto.** La maternidad es una de las mejores experiencias de vida de la mujer, pero no todo es de color rosa. El embarazo y el parto debilitan la musculatura del suelo pélvico. Esto puede provocar hiperlaxitud vaginal postparto, que condiciona una vagina con menos tono, más relajada y ensanchada y que puede asociarse a incontinencia urinaria de esfuerzo y disminución del placer sexual, tanto en la mujer como en su pareja.

• **Alternativas de tratamiento.** La Ginecoestética, a pesar de su nombre, no es una subespecialidad que trate sólo problemas estéticos, sino que la mayor parte de los problemas que se van a tratar son funcionales, pero a menudo empleando técnicas que se han desarrollado en el campo de la Cirugía Plástica, la Medicina Estética, la Medicina Regenerativa o la Dermatología. Un ejemplo de ellos son los tratamientos como el láser, la radiofrecuencia, los ultrasonidos, el ácido hialurónico o el plasma rico en plaquetas (PRP). Estas técnicas mejoran la calidad de los tejidos a nivel vulvo-vaginal, incrementando la hidratación y lubricación vaginal, la elasticidad, estimulando la formación de un colágeno de mejor calidad, tratando cicatrices de episiotomía dolorosas, la incontinencia urinaria de esfuerzo o el dolor durante el coito. Son tratamientos ambulatorios, indolores y se realizan en consulta. Se trata de técnicas muy seguras siempre que se realizan por profesionales cualificados. En definitiva, el objetivo es mejorar la salud genital, la calidad de vida y la esfera afectiva de las pacientes.

A día de hoy no podemos limitarnos a decir a una mujer que renuncie a una vida sexual plena por el simple hecho de que ha llegado a la menopausia y debe asumir esos cambios con resignación

NUTRICIÓN

La **Dra. M^a José Crispín**, médico nutricionista de Clínica Menorca:

Con la edad se va ralentizando el metabolismo, por lo que el cuerpo necesita más cuidados para mantener nuestro peso corporal y hacer frente a los riesgos de salud.



“La dieta debe ser variada y equilibrada para aportar al organismo todos los nutrientes que necesita, mantenerlo hidratado y recuperar la energía gastada”

Hay que reducir la ingesta de calorías, llevar una dieta sana y equilibrada y hacer ejercicio de forma constante.

En la dieta ha de estar presente diariamente: la fruta (5 porciones al día). Aumentar el consumo de verduras. Proteínas en desayuno, comida y cena. Grasas saludables (aceite de oliva virgen extra, frutos secos no fritos y en pequeñas cantidades). Los hidratos de carbono de los cereales, pasta y arroz integral y las legumbres. Lácteos, 2 o 3 porciones. Y beber 2 litros de líquido al día.

Es muy importante la organización en la rutina diaria para evitar al máximo el estrés y gestionar de la mejor manera posible su tiempo. Un truco saludable es adquirir verduras que ya van lavadas, precocinadas o congeladas. El pescado también se puede comprar congelado o precocinado. Antes los precocinados estaban llenos de grasas trans, pero hoy en día los hay saludables, hay que saber leer las etiquetas.

Alimentación y deporte

La alimentación debe adaptarse a la actividad física que se realice. La dieta debe ser variada y equilibrada para aportar al organismo todos los nutrientes que necesita, mantenerlo hidratado y recuperar la energía gastada. Los carbohidratos (arroz o pasta) son fundamentales en la dieta de los depor-

tistas, constituyen la fuente de energía que se almacena en el cuerpo en forma de glucógeno, pero también aumentan las necesidades de otros nutrientes, especialmente de proteínas, agua y antioxidantes.

En la mujer deportista hay un déficit de hierro, sobre todo si tiene reglas abundantes, que se puede reponer a través de la suplementación. Si el deporte se realiza en gimnasios para evitar manchas y envejecimiento de la piel, se puede tener déficit de vitamina D. Para evitarlo hay que tomar el sol con precaución y protección. Es muy importante el tiempo de descanso y reparación, respetar las horas de sueño.

Dietas

Se deben disminuir las comidas y bebidas asociadas a fiestas, compromisos y vida social, (alcohol, refrescos, patatas fritas, snacks, bollería y repostería).

Disminuir el tamaño de las raciones, pues hoy en día las tomamos demasiado grandes.

Evitar las grasas malas y reducir el consumo de las buenas (3 ó 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra).

Evitar los hidratos de carbono, harinas y azúcares refinados. Los españoles, en concreto, comemos mucho pan blanco.

Por el contrario, las verduras, frutas y proteínas deben estar presentes todos los días.

Suplementos

Si la alimentación es sana, variada y equilibrada aporta todos los nutrientes necesarios. Los suplementos vitamínicos los aconsejaría en los siguientes casos:

- Si en la analítica se muestra déficit de algún nutriente: hierro, la vitamina D, o ácido fólico.

- En el caso de que la mujer esté sometida a mucho estrés o fatiga, le iría bien un suplemento multivitaminado, antioxidantes o magnesio.

- Si realiza mucha actividad física necesita más aportes nutricionales, como proteínas, vitaminas o hierro.