



Dra. Celia Gonzalo



Dr. Juan García Gavín



Dr. Carlos Gómez



Dra. Cristina Villanueva



Dra. Nélica Grande



Dra. Ana Belén Rizo



Dr. Leo Cerrud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que: “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. En este trabajo queremos interpretar la belleza como un parámetro más de la salud, porque la calidad de vida es la percepción propia del individuo, es decir, una evaluación única de su bienestar o falta de él y, sobre estas consideraciones, hemos hablado con distintos profesionales de la Medicina para la Belleza que nos aportan su experiencia



# La Belleza como parámetro de la Salud

## MEDICINA ANTIAGING

La Dra. Celia Gonzalo está especializada en Endocrinología y Nutrición y forma parte del equipo médico de la Clínica Neolife (Madrid):

Un aspecto físico armonioso pasa por la vigilancia de la salud y el control del envejecimiento acelerado. Corregir ciertas disfunciones hormonales puede mejorar nuestro aspecto, nuestro rendimiento y, además, alargar nuestra esperanza de vida. Nadie quiere convertirse en un anciano frágil de forma precoz, al menos si conoce los fundamentos de la medicina preventiva.

Tenemos que considerar edad, sexo, antecedentes, estilo de vida y objetivos de nuestros pacientes, por lo que realizamos un manejo completamente personalizado. Acuden a nosotros personas con interés por la prevención (aparentemente sanas) y, otras, con problemas declarados que no quieren resignarse a llevar esa "mochila" de limitaciones y dolencias.

Empezamos por un chequeo inicial, con el que vamos a establecer una serie de diagnósticos y damos un protagonismo especial a las hormonas, porque sabemos que el envejecimiento pasa por un deterioro del funcionamiento de nuestras glándulas. El descenso de los niveles hormonales se asocia con problemas y, a mayor edad, más riesgo de enfermedades metabólicas, cardiovasculares, neurodegenerativas, óseas, oncológicas, etc. Para llegar a los objetivos marcados apostaremos por la seguridad y eso significa trabajar en la búsqueda del equilibrio hormonal (terapia de reemplazo hormonal bioidéntico).

### Hormonas a tener en cuenta

- **Melatonina:** hormona con diferentes efectos, muy conocida por su relación con el sueño. Aquí no acaba su papel: es neuroprotectora, antioxidante y modula el sistema inmune.
- **DHEA (dehidroepiandrosterona):** es una prohormona, un andrógeno débil, secre-



Fotos cortesía del Dr. Juan García Gavín

tada por las glándulas suprarrenales. Con el tiempo y el estrés disminuye, siendo una lástima, ya que tiene efectos beneficiosos en los huesos, músculos y sistema inmune, con lo que previene y limita la aterosclerosis, etc. En algunas mujeres se convierte eficazmente en testosterona.

- **Testosterona:** un andrógeno presente y necesario en ambos sexos. Su descenso va a provocar una serie de problemas: pérdida de libido, músculo, masa ósea, ganancia de grasa visceral (aumento de problemas metabólicos y de cáncer) y trastornos del estado de ánimo. Para el hombre, es la fuente de estradiol (conversión por aromatización), una forma de garantizar una buena salud cardiovascular.
- **Estradiol:** las mujeres lo pierden cuando llegan a la menopausia. Un drama, pues su descenso se asocia con un deterioro de la calidad de la piel, la lubricación de las mucosas, el aspecto físico, etc. Reponerlo

puede ser la mejor solución para manejar depresiones, luchar contra la osteoporosis y contra el riesgo de demencia. Es también clave en nuestra salud arterial.

- **Progesterona:** es una hormona que acompaña al estradiol, aunque sea de forma antagonista. Reduce el riesgo de cáncer de mama y de endometrio, mejora la calidad del sueño y el perfil lipídico.
- **Tiroideas:** la glándula tiroidea no escapa al envejecimiento. Ciertas personas van a requerir una optimización hormonal que se traducirá en una mejoría del nivel de energía, atención, retención de líquidos y del metabolismo en general.
- **Pregnenolona:** un neuroesteroide empleado para mejorar el rendimiento cognitivo (niveles muy bajos en personas con enfermedad de Alzheimer) y para ciertas deshabituciones (tabaco y alcohol).
- **Hormona de crecimiento:** indicada solo en ciertos casos y con necesidad de una estrecha supervisión. Entre sus acciones distinguimos: mejoría de la composición corporal, la piel y masa ósea.

## DERMATOLOGÍA

**El Dr. Juan García Gavín es dermatólogo y director de la clínica que lleva su nombre (Vigo):**

La mayor parte de las consultas de nuestra especialidad, que se pueden considerar como estética, conllevan una promoción activa de la salud de la piel y de la función de la misma. Podríamos distinguir entre una medicina más satisfactoria en la que lo que se busca es solucionar un problema estético que no tiene ninguna relación con la salud (un retoque o aumento de labios), y una medicina más basada en la recuperación funcional de la piel que sí conlleva estética, pero necesita una mejora de la salud que, por supuesto, incluye muchos procedimientos utilizados en estética e impactan en el bienestar de la piel: acné sin controlar, manchas en la piel, exceso de grasa, falta

de elasticidad o flacidez. Todo esto obedece a un problema de función de la piel y solucionándolo inicialmente, conseguimos una mejora estética de forma secundaria.

## Tratamientos prevalentes

Lo más habitual son pacientes con problemas de piel grasa que, consecuentemente, tienen un proceso de fotoenvejecimiento cronológico peculiar: acentuado y por lo general exagerado, máxime si tienen otros problemas asociados y debemos dar respuesta a ello con soluciones concretas. Nos encontramos con pieles con aspecto poco homogéneas, cansadas, falta de firmeza y flacidez. Esto se debe, a partir de cierta edad, a no haberse cuidado debidamente o no mantener su funcionalidad de forma activa. De entrada, debemos realizar un correcto diagnóstico del paciente, posteriormente y casi siempre, **combinar tratamientos médicos** que podrán ser fármacos orales atópicos y otros procedimientos: láser, inyectables, etc. En un segundo tiempo, ya podremos emplear el uso de cosméticos.

La aparatología láser nos permite realizar procedimientos de forma muy selectiva y con muy poco riesgo, que de otra forma serían muy agresivos para el paciente: eliminación de manchas o vasos sanguíneos sin lesionar la piel circundante, destruir lesiones benignas con un mínimo daño térmico y muy poco tiempo de restablecimiento o la recuperación del colágeno de la piel y, con ello, el aumento de su elasticidad. El láser es muy importante para nuestra especialidad, pero tenemos que tener en cuenta que lo más importante y fundamental, también para el éxito de los procedimientos que hagamos en la clínica, es el cuidado que el paciente haga de su piel y realice en su casa.

## Paciente masculino

Está creciendo en la consulta y le tratamos exactamente igual que a la mujer, porque nuestro objetivo siempre es mantener la piel sana y lo más "joven" posible. El área facial del hombre tiene una serie de peculiaridades: la

dermis es más gruesa y con mayor función sebácea. Se realizan tratamientos tópicos orales, utilizamos mucho el láser fraccionado contra lesiones de juventud que se pueden mejorar, como pueden ser: el acné, cada vez más se realiza toxina botulínica debido a la gestualidad adquirida y se pueden mejorar esos rasgos agudos indeseados.

## Consecuencias de la pandemia

La pandemia ha repercutido tanto en la salud como en la estética, con lo cual sí podemos decir que ha habido un incremento de consultas, aunque tampoco ha sido excesivo. Resulta interesante el hecho de que la gente se ha mirado más a sí misma en el espejo y a través de los diversos dispositivos del teletrabajo, con lo cual han sido más conscientes de sus defectos o de la falta de cuidados de su piel. Además, tenemos la problemática propia del uso de la mascarilla, con todos los inconvenientes para la salud perioral que conlleva y con un aumento de su incidencia.

## TRICOLOGÍA / ALOPECIA FEMENINA

**El Dr. Carlos Gómez es médico-estético y director médico del Hospital Capilar (Madrid):**

Aunque es un trastorno tradicionalmente asignado a los hombres, en la actualidad, hay al menos un 20% de mujeres de entre 30 y 40 años que padecen alopecia androgénica, (causa más frecuente de caída de cabello entre el sector femenino), de origen hormonal y a veces hereditario. Este problema se sufre en mayor medida en la adolescencia, entre los 15 y 25 años, así como en edades postmenopáusicas, entre los 50 y 55 años.

“Aunque es un trastorno asignado a hombres hay al menos un 20% de mujeres con alopecia”

Algunas de las causas que influyen en la pérdida de cabello entre las mujeres jóvenes son los desequilibrios hormonales severos, aparición de anemia y, como consecuencia, la falta de hierro, o bien el capital genético, un factor determinante en lo que respecta a la salud capilar de cada persona y que interviene también en el color, textura y grosor del pelo. No obstante, casi toda la población femenina suele verse afectada por el fenómeno de afinamiento y volumen producido por el paso de los años, en el que la melena pierde densidad y se vuelve menos poblada al tacto.

La genética juega un papel fundamental en la caída del cabello. Así, en algunos tipos de alopecia como la areata, existen antecedentes familiares en aproximadamente un 10 o 20%

“El PRP carece de reacciones adversas y no produce alergias, además mejora las cualidades del cuero cabelludo y previene la caída del cabello”

de las pacientes, mientras que, en la alopecia frontal fibrosante, existe una predisposición genética en hasta un 8% de los casos.

### Plasma Rico en Plaquetas

El PRP es un tratamiento muy útil para aumentar el tallo piloso que consiste en obtener de la sangre del paciente la fracción de plaquetas que, posteriormente, se administrarán en el cuero cabelludo en forma de **microinyecciones superficiales de forma indolora**. Entre las utilidades de esta técnica está la de mejorar y estimular, a partir de los factores de crecimiento, la vascularización, el fibroblasto y el propio folículo.

Una de las principales ventajas que presenta es la de carecer de reacciones adversas y no producir alergias por tratarse de plaquetas que pertenecen al propio paciente, así como la de conseguir mejorar las cualidades tanto del cuero cabelludo como del propio cabello y prevenir su caída. Además, es un proce-

dimiento que estimula la formación de otros compuestos como el colágeno, la elastina y el ácido hialurónico, aumentando la vascularización del folículo piloso y consiguiendo que el pelo esté más brillante y sano.

Asimismo, el PRP puede aplicarse en personas de cualquier rango de edad y está indicado prácticamente en todos los tipos de alopecia como un complemento más en el tratamiento, y se ha demostrado especialmente eficaz para la alopecia areata femenina.

El número de sesiones recomendadas durante el primer año suelen ser 3 o 4, con una separación entre las mismas de entre 4 y 6 semanas. Los resultados, por su parte, serán progresivos y durarán entre 6 y 12 meses, dependiendo de la situación de cada paciente. Tras someterse a este tratamiento, se podrá llevar una vida normal, aunque para evitar el riesgo de infección, los expertos recomiendan no realizar ejercicio físico ni mojar el cuero cabelludo o masajear el área tratada durante las primeras 24 horas.

### MEDICINA ESTÉTICA

**La Dra. Cristina Villanueva es médico estético y directora de la clínica que lleva su nombre (Barcelona):**

Como dijo el Dr. Rojas Marcos: “somos la medicina de la calidad de vida porque ayudamos a vivir mejor a las personas”. La medicina estética nos ayuda a cuidar nuestro aspecto físico, lo cual supone una mejora de la salud y de nuestra autoestima, tan importante para sentirnos bien, lo que repercute en nuestra salud mental.

### Historia clínica del paciente

No debemos olvidar que la medicina estética es ante todo medicina, por ello es tan importante una primera visita, donde haremos al paciente una historia médica exhaustiva, puesto que hay enfermedades o circunstancias personales que nos pueden influir en los tratamientos que queremos realizar e incluso contraindicarlos.

Por ejemplo, el embarazo y la lactancia materna contraindican la mayoría de los tratamientos. Las enfermedades de tipo autoinmune requieren de cuidados especiales, así como la diabetes, también las medicaciones que toma el paciente nos pueden influir, como por ejemplo los anticoagulantes, así como si el paciente está pasando o ha pasado por un tratamiento oncológico requiere de unos cuidados especiales. Por todo ello, es imprescindible la historia médica del paciente para así poder adecuar o contraindicar los tratamientos. En general, las pruebas que debemos realizar antes de un procedimiento dependen de las enfermedades que pueda padecer, si es un paciente, por ejemplo con muchas alergias, podemos realizar una prueba para ellas, o si tiene problemas de coagulación pedir una analítica para descartar complicaciones posteriores.

## Mejorar la autoestima

Nuestra especialidad puede eliminar complejos y mejorar aspectos que molestan al paciente, lo cual repercute en una mayor confianza en uno mismo. Los tratamientos más realizados son los de toxina botulínica y los rellenos de ácido hialurónico. Con el uso de la mascarilla, las peticiones se han centrado mucho en la zona de la mirada, buscando un aspecto más descansado y relajado.

## Recomendaciones contra el envejecimiento

Los procedimientos de medicina estética no solo son resolutivos de un problema concreto, sino que nos ayudan a prevenir el envejecimiento, por ejemplo, con la toxina botulínica o los rellenos de ácido hialurónico podemos mejorar un problema y, siendo constantes, impedir que éste vuelva a aparecer o empeore con el tiempo. Todo ello contribuye a la prevención, ya que, a pesar del paso del tiempo, la piel mejora. Los **tres pilares fundamentales** son la **toxina botulínica**, el **ácido hialurónico** utilizado como relleno y el **cuidado de la calidad de la piel** mediante mesoterapia, láser, IPL, peeling y otros trata-

## HARMONIE: ARMONIZACIÓN FACIAL CON ÁCIDO HIALURÓNICO RETICULADO

La armonización facial es una novedosa manera de rejuvenecimiento y mejora de la piel, que de manera sutil difumina los signos de la edad, elimina y atenúa las arrugas, a la vez que mejora la calidad de la piel y reduce su flacidez.

IT PHARMA, empresa española de medicina estética, lanzó el año pasado **HARMONIE**, una línea de ácido hialurónico reticulado destinada a recuperar el perfecto equilibrio y juventud de los rasgos y armonía del rostro.

Con tres concentraciones diferentes:

- Harmonie Lite 15 mg/ml,
- Harmonie Med 17,5 mg/ml
- Harmonie Sup 20 mg/ml



Las tres se caracterizan por tener tres rasgos diferenciales: poco efecto adverso tras el tratamiento, gran maleabilidad al trabajar rostros y la prácticamente indolora experiencia del paciente durante el tratamiento.

Esto se debe, principalmente, a tres factores:

- La baja cantidad residual de BDDE, que garantiza un producto con un índice de seguridad muy alto, lo que se traduce en una recuperación más corta y reduce los efectos adversos.
- Su reología, que lo hace un producto extremadamente maleable, lo cual permite trabajar con sus tres referencias a diferentes profundidades y en diferentes zonas.
- El rango de pH y su osmolaridad, que se encuentra entre los parámetros equivalentes al del pH fisiológico (7,2 y 7,4), garantiza una sensación, al aplicarlo sobre la piel, de menor irritación o posible molestia en el paciente.

En definitiva, **HARMONIE** constituye un arma efectiva para el moldeado de los volúmenes, una experiencia más agradable para los pacientes y una herramienta para recuperar las formas de la armonía facial.

[www.itpharma.com](http://www.itpharma.com)

mientos que retrasan el envejecimiento.

También son muy importantes los consejos personalizados sobre el cuidado personal, la dieta a seguir, no fumar, protegerse del sol con el filtro solar adecuado y ayudar a los tratamientos de consulta con una buena rutina cosmeceútica que nosotros individualizamos para cada paciente.

## CIRUGÍA PLÁSTICA

**La Dra. Nélica Grande es vicepresidenta de cirugía estética de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE) y directora de Clínicas NG (Barcelona):**

Las cirugías más demandadas son las de mama, sobre todo el aumento de pecho. Este va seguido de otras corporales como la liposucción y la abdominoplastia, y en el tercer escalón se encuentran las cirugías faciales de blefaroplastia (cirugía de párpados) y rinoplastia (nariz).

En general para todas las cirugías se ha mejorado y evolucionado mucho. **Respecto al pecho femenino**, para intervenir se han añadido diferentes técnicas de aumento híbrido con prótesis. Pero se trata de implantes más bien medianos o pequeños, para que el resto se pueda rellenar con grasa autóloga tratada y filtrada, que se injerta muy bien en la zona mamaria. Asimismo, también se pueden llevar a cabo injertos grasos en elevaciones de mama cuando la mujer no desea prótesis, para aumentos discretos. Y, sobre todo, se puede utilizar esta técnica en aquellas pacientes que tienen suficiente tejido graso en alguna parte de su anatomía, de dónde se extrae.

**La rinoplastia**, hoy en día se hace de manera más conservadora y natural. Antes se preferían técnicas que resecaban, es decir, cortaban demasiado las estructuras. Actualmente prevalece la función ante la estética. De este modo, las cirugías son mucho más preservadoras de las estructuras anatómicas. Paralelamente, también se puede utilizar maquinaria quirúrgica que ayuda a reseca el hueso sin mucha agresión y con más precisión. El resultado es una operación más natural, aunque depende de la nariz a remodelar.

### Sobre obesidad

Las cirugías bariátricas suelen conllevar, después, excedentes de piel que luego han de ser resecados y remodelados (con las posteriores cicatrices que son complicadas de minimi-

zar, solo esconder tras la ropa). Lo que sí han mejorado son las técnicas para la retirada de grandes volúmenes de tejido sobrante tras la pérdida de peso, que son más seguras y prácticas, pautando un tratamiento metabólico posterior adecuado, también en liposucciones. No obstante, siempre hay que recordar que el método puede variar según cada caso. Utilizando una metáfora, se podría decir que si sobra mucha tela hay que cortarla. Y eso es lo que hacemos en estos casos, intentando realizar los cortes en la zona baja abdominal para que queden escondidos con la braguita. Y si hablamos de otras áreas del cuerpo, en la parte más oculta del brazo o de la pierna. En cualquier caso, nos ayudamos de láseres y otros procedimientos para poder disimular mejor las incisiones, pero todo depende en parte de la genética de cada persona, el reposo adecuado, los tratamientos aplicados tras la cirugía y del propio cirujano. Por eso hay que asegurarse de que sean titulados y estén homologados por el Colegio de Médicos.

## GINECOESTÉTICA / CARBOXITERAPIA

**La Dra. Ana Belén Rizo es ginecóloga y sexóloga, responsable del área de Ginecología Estética, Regenerativa y Funcional en la Clínica Dermonova (Málaga):**

Este procedimiento consiste en una inyección de CO<sub>2</sub> (anhidrido carbónico) a través de una pequeña aguja que se encuentra conectada a nuestro equipo médico. Al recibirlo, el organismo lo interpretará como una falta de oxigenación en el tejido tratado y responderá con una vasodilatación y con la formación de nuevos vasos sanguíneos para oxigenar ese tejido.

La base de la carboxiterapia es el efecto *Bohr*, que nos explica cómo al inyectar CO<sub>2</sub> se produce un cambio en el PH del tejido tratado volviéndolo más ácido, con lo que se favorece que la hemoglobina libere el oxígeno que porta en el tejido y cargue el CO<sub>2</sub> que hemos inyectado, para que éste sea eliminado



Foto por cortesía de la Dra. Rizo

a través de las vías respiratorias. Por lo tanto, obtendremos un efecto de **mejoría en la microcirculación y una mayor oxigenación del tejido**. Éste es el efecto principal de la carboxiterapia.

Además tiene un papel importante en la formación de colágeno, ya que estimula al fibroblasto para que lo produzca junto con la elastina. Es un analgésico muy potente e incluso tiene efectos antioxidantes. Todo ello hace que sea un tratamiento muy interesante en el ámbito de la ginecología, por lo que lo utilizo mucho en mi día a día de la consulta.

### Indicaciones

Con la carboxiterapia podemos tratar: el liquen escleroso y otras patologías de la piel de la vulva, las molestias relacionadas con la menopausia (como la sequedad vaginal y la dispareunia), las afecciones del vestíbulo vaginal y la vestibulodinia, así como las cicatrices que se producen como consecuencia de los partos y que producen dolor.

Es un tratamiento que se puede utilizar de forma única o combinado con otras terapias, llegando a potenciar los efectos de éstas.

### NUTRICIÓN

**El Dr. Leo Cerrud es médico-estético y director de la clínica que lleva su nombre (Madrid):**

La Nutrición y especialmente la pérdida de peso, forman parte intrínseca de la Medi-

cina Estética como especialidad. No se concibe un médico estético que no sea además nutricionista o experto en cosmética. Existe un universo de tratamientos, dietas, regímenes y métodos para individualizar y personalizar, porque cada pérdida de peso es única y el profesional debe conocerlos para poder ofrecérselos a sus pacientes. Dentro de los protocolos al prescribir dieta nunca se debe olvidar: la rutina, el horario, la constancia, beber agua y dormir bien.

### Alimentos naturales y dieta saludable

Está comprobado que la comida “verdadera”, los alimentos naturales, son siempre la mejor opción cuando se comparan con cualquier producto mínimamente procesado. Pero es tremendamente difícil y caro alimentarse exclusivamente de lo que ahora llamamos *real food*. Sin embargo, es importante una llamada de atención a la industria alimentaria, respon-

“La Nutrición y especialmente la pérdida de peso, forman parte intrínseca de la Medicina Estética como especialidad”

sable de no tener escrúpulos a la hora de convertir cualquier producto en no recomendable y dañino. Dentro de unos años, quizá, nos llevemos las manos a la cabeza pensando en las atrocidades nutricionales que ahora vemos como normales, como los *snacks*. Pero son baratos y tienen palatabilidad adictiva, con cantidades ingentes de azúcar, sal y glutamato monosódico, principalmente. En resumen, sería ideal que la base de nuestra dieta fuera *real food*, pero también utópico y solo accesible a unos pocos.

Hay quienes se quejan de que la comida real engorda porque aporta calorías y, en realidad, tiene unas calorías que son saludables. De todas formas, estas dos ideas son compatibles, pues si el objetivo es adelgazar, se restringen



los alimentos que más calorías aportan, sobre todo los hidratos de carbono.

## Clasificación de alimentos

Actualmente, tal y como entendemos la vida, con sus horarios y sus prisas, es prácticamente imposible comer exclusivamente comida verdadera, aunque sería lo ideal. Un margen aceptable de procesados estaría en torno a un 10% del total, y cualquier régimen de pérdida de peso lo primero que elimina es todo alimento procesado. Para poder acercarnos lo más posible a comer de verdad, se han clasificado los alimentos en tres grupos:



“Le damos a nuestro cuerpo casi 100 veces más hidratos de carbono de lo que necesita y es normal que la pandemia del S. XXI sea la obesidad”

- **Real Food:** verduras, frutas, frutos secos, legumbres, pescado, marisco, cereales de grano entero, huevos, carnes sin procesar, leche fresca, hierbas, especias, semillas, café e infusiones.

- **Poco procesados:** consumir con moderación. Aceite de oliva virgen extra, leche UHT, yogures y lácteos fermentados, panes integrales, chocolate negro, gazpacho envasado, legumbres de bote o pescado enlatado.
- **Ultraprocesados:** a evitar. Refrescos, zumos envasados, lácteos azucarados, bollería, panes y cereales refinados, pizzas industriales, galletas, carnes procesadas, snacks, precocinados, dulces, salsas comerciales, etc.

## Comer 5 veces como norma general

En la época actual le damos a nuestro cuerpo casi 100 veces más hidratos de carbono (energía que si no se almacena se guarda en forma de grasa) de lo que realmente necesita y es normal que la pandemia del Siglo XXI sea precisamente la obesidad. Como la mayoría de los conceptos que se manejan en nutrición y pérdida de peso, el ayuno o las 5 comidas también está sujeto a matices, cambios y actualizaciones, según los estudios que se van presentando a lo largo de los años y las características propias de cada paciente:

- **Al comer 5 veces al día** nuestro cuerpo cree que el aporte calórico es adecuado y que no hay ninguna necesidad de reservar nada. Se previene el sobrepeso y la obesidad.
- **Cada vez que comemos se activa el metabolismo y se queman calorías.** Aquello de “pierda peso comiendo”.
- **La media mañana y la media tarde** funcionan para controlar el apetito a la hora de comer y de cenar.
- **Al comer cada 4 horas**, se controlan los picos de insulina.
- **El aporte de energía es constante**, lo que aumenta el rendimiento físico y psíquico.
- **Un apunte:** esas cinco comidas deben estar controladas. Se trata de una serie de alimentos permitidos según la hora, la actividad física y el peso que se quiera perder o mantener.