



Dr. Andrés Rivera



Dr. Ahmad Saad



Dra. Beatriz González Sanz



Dras. Mar Mira y Sofía Ruiz del Cueto



Ale Llosa

La medicina y la cirugía estética está unidas indefectiblemente a la belleza, pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de belleza? Sabemos que ésta no tiene una sola cara y el profesional médico-estético debe potenciar lo mejor de cada uno de sus pacientes, además de promover una relación más saludable con la aceptación del físico de cada uno, porque la Medicina para la Belleza deber ser satisfactiva con el bienestar general del paciente. Hemos hablado con distintos expertos y en este trabajo explican cómo conseguir los mejores resultados individualizando los protocolos



# Procedimientos médico-estéticos para cuerpos no normativos

## CIRUGÍA PLÁSTICA

El Dr. Andrés Rivera es cirujano plástico y miembro del equipo médico de Sculpture Clinic, especializado en cirugía de contorno corporal y cirugía mamaria.

### La belleza en cuerpos no normativos

Lo que realmente consideramos como un cuerpo perfecto, no es lo más normal ni mucho menos. Los elementos que intentamos buscar en todos nuestros pacientes es realzar su anatomía interna y ensalzar aquellos aspectos que lo hacen bonito, es decir, cómo se comporta la piel, cómo son los huesos, que son únicos en cada paciente, realzar su musculatura y cómo trabaja la grasa, porque dependiendo de los acúmulos puede gustar más o menos.

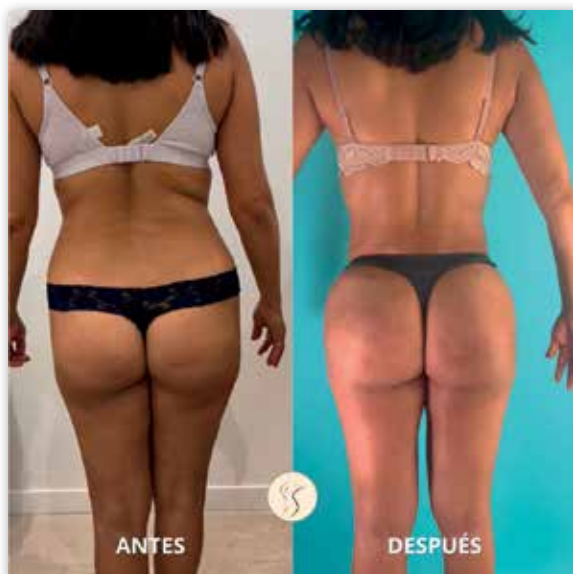
Cuando trabajamos con un cuerpo con curvas más pronunciadas no buscamos una definición tan alta que sí se hará en uno más atlético, porque, evidentemente, llevará a resultados

más falsos y artificiales. En Latinoamérica, el ideal de belleza femenino tiende a ser una mujer más musculada, realizando el tren inferior del cuerpo. En Europa este estilo de mujer se está empezando a llevar y ahora se está acentuando dentro del canon de belleza.

### Glúteos brasileños

**Lipotransferencia de grasa para resaltar volúmenes.** Esta técnica se ha modificado en el tiempo para ganar seguridad. En sus inicios se hacía introduciendo la grasa en el músculo del glúteo y en parte de la piel, pero se vio que esto no era seguro. Hoy, lo que se hace, es poner la grasa justo por encima del músculo, en la parte más profunda del glúteo. Se busca que se integre entre la que ya está en la zona y ayude tanto a rellenar y levantar como a darle más forma. El concepto viene a ser parecido a querer inflar un globo medio vacío que tiene poca forma, no está bien redondeado e incluso puede tener algo de piel caída y al rellenarlo se reafirma.

Fotos cortesía  
del Dr. A. Rivera

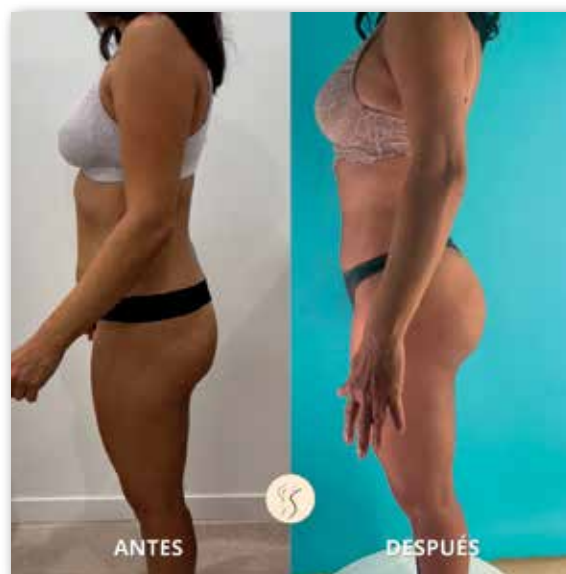


**Saber la cantidad de la grasa que se necesita** es de los elementos más complicados y, muchas veces, se termina decidiendo en quirófano. Dependerá de las características de la piel de la paciente, porque las hay muy poco elásticas que no permiten poner mucha cantidad, también dependerá de la fisonomía de la paciente y de sus deseos, puesto que hay veces que sólo se quiere mejorar la forma, pero no aumentar el tamaño.

En esta intervención hay **pequeñas cicatrices** de 1cm ó 1,5cm, como mucho. Los puntos de infiltración de la grasa suelen estar por debajo del glúteo, aunque hay quienes lo hacen justo por encima o en el pliegue glúteo. A pesar de que la localización ya está muy estandarizada en los procedimientos, puede ser muy variable según el cirujano y dependerá también de la anatomía de la paciente.

Lo habitual es que para este tipo de intervención también se haga una lipoescultura y se retoque el resto del contorno del cuerpo, porque todo el conjunto tiene que llevar su armonía.

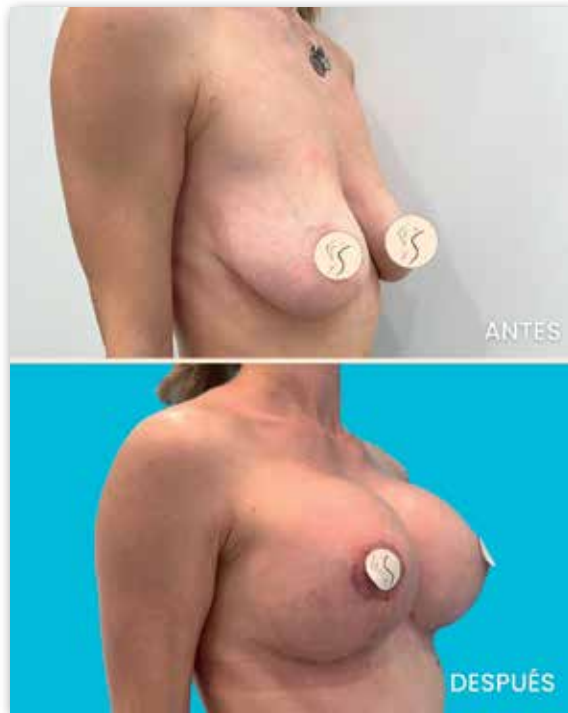
**Consejos antes y después.** Se realiza un análisis preoperatorio y un estudio básico de anestesia, en el cual descartamos la existencia de problemas médicos que contraindiquen la intervención y, se miran los niveles de hemoglobina, que indicarán el grado de "agresividad" de la **liposucción**, porque cuanto más grasa se



saque para el aumento, más pérdida de sangre puede ocasionarse.

En el postoperatorio, lo fundamental, aparte de usar una faja concreta y aplicar masajes de drenaje linfático para las zonas de extracción de la grasa, es que la paciente no se apoye en el sitio donde se ha implantado esa grasa para que no se desplace y se le pide que intente sentarse lo menos posible e intente dormir boca abajo durante el primer mes.

**Duración de los resultados.** En general, cualquier inyección de grasa en el cuerpo hay que entenderla como cuando se siembran unas semillas en el campo, porque sólo una parte germinan y las que lo hacen es para siempre. La reabsorción de grasa, viene a ser esas semillas



Fotos cortesía del Dr. A. Rivera



## Cirugía mamaria

En pacientes no normativos y con muchas curvas es raro que tengan una mama pequeña, lo normal es que se presenten estos dos tipos: aquellas que han pasado por varias etapas con pérdida de peso y tienen una mama relativamente grande pero caída, donde para la mayoría de estos casos lo que se realiza es una **mastopexia** para elevarlo. Esta cirugía, a su vez, puede ir asociada, bien a un aumento con grasa que nos ayude a esta reafirmación o a una colocación de prótesis, y ésta suele ser la opción más habitual.

Por otro lado, la mayor parte de las pacientes *curvy*, además de demandar esta elevación nos piden una **reducción**. En cuanto a la **técnica**, tanto para la mastopexia como para la reducción suelen ser muy similares. En la mayor parte de las reducciones lo que se realiza es una cicatriz alrededor de la areola, otra como una T invertida o como una especie de ancla que se hace en la parte inferior del pecho y otra en el surco de la mama (ésta es muy clásica y casi todas las pacientes cuando vienen la clínica ya la conocen). En esta cirugía lo que se hace es un desmontaje de la mama y el posterior montaje para reafirmar ese tejido. En el caso de la mastopexia se intenta colocar parte de la glándula en

no germinadas que el cuerpo termina degradando. En el caso del glúteo sucede en torno al 30-40% del volumen total, por lo que en la intervención se pondrá más cantidad de la que podría ser necesaria. Al principio el volumen puede parecer un poco exagerado, pero a lo largo del primer mes se rebajará. En el segundo mes la grasa se estabilizará y a partir de este periodo observaremos el resultado final.

aquellos sitios donde interesa reafirmar todavía más el pecho de acuerdo con su volumen.

En este tipo de cirugías la técnica debe ser lo más cuidada posible para que las **cicatrices sean muy finas, con suturas intradérmicas**, aunque en la zona del surco suelen ser las más largas.

El **postoperatorio** difiere de si se colocan prótesis o no, porque en este segundo caso será un periodo muy llevadero donde la paciente tendrá muy pocas molestias. Con prótesis puede haber mayor incomodidad durante la primera semana, porque se suelen colocar por debajo del músculo y se tiene una sensación de presión o de unas agujetas intensas. En ambas intervenciones pedimos a las pacientes que durante el primer mes no realicen esfuerzos con los brazos para no abrir las heridas y que lleven un sujetador especial, aunque es poca la incomodidad.

#### ABDOMINOPLASTIA Y LIPOESCULTURA

El Dr. Ahmad Saad es cirujano plástico certificado por la Junta Estadounidense de Cirugía Plástica y director médico en Imagn Institute (Barcelona).

La abdominoplastia y la lipoescultura son procedimientos quirúrgicos estéticos que se realizan para diferentes indicaciones y con distintos objetivos, adaptándose a las necesidades específicas de cada paciente:

- **La lipoescultura es ideal para esculpir y redefinir el contorno del cuerpo** mediante la eliminación y redistribución del tejido graso, siendo menos invasiva y enfocada en mejorar la laxitud de la piel cuando es necesario.
- **La abdominoplastia se centra en la reconstrucción de la pared muscular abdominal y la eliminación de un exceso significativo de piel y grasa**, siendo más adecuada para pacientes con laxitud muscular y cutánea considerable.

#### Lipoescultura

Consiste en eliminar el exceso de tejido graso de determinadas zonas y añadir esa grasa a otras zonas si es necesario para reconstruir o mejorar la silueta y las curvas del cuerpo. Este procedimiento se lleva a cabo a través de pequeños orificios en la piel, de menos de 5mm cada uno, que se colocan en lugares ocultos para minimizar las cicatrices visibles.

Fotos cortesía  
del Dr. A. Saad



Una de las ventajas es su capacidad para mejorar la laxitud de la piel, utilizando tecnologías adicionales cuando existe un exceso de piel de leve a moderado. Este enfoque permite que los pacientes obtengan una apariencia más esculpida y definida sin necesidad de incisiones extensas ni tiempo de recuperación prolongado.

## Abdominoplastia

Está indicado para pacientes que han experimentado una laxitud significativa en la pared muscular abdominal, un sobrante de grasa y un exceso importante de piel, condiciones que a menudo no pueden ser corregidas mediante otras técnicas mínimamente invasivas. Las candidatas suelen ser pacientes que han tenido hijos, lo que les ha provocado una separación de los músculos (diástasis).

Implica una reconstrucción de la pared muscular abdominal, la eliminación del exceso de grasa mediante liposucción y la eliminación del exceso de piel. Estratégicamente se realiza una cicatriz muy baja, justo por encima del pubis, para que quede completamente cubierta con ropa interior o bikini. De esta manera, no sólo mejora la apariencia del abdomen, sino que también se considera el aspecto estético de las cicatrices postoperatorias.

## MEDICINA ESTÉTICA

La Dra. Beatriz González Sanz es máster en Medicina Estética, especialista en Medicina de Familia (actualmente Hospital La Paz) y directora de la clínica que lleva su nombre (Madrid).

## Conjunción de rasgos, proporciones y formas

Entiendo por belleza la conjunción de una serie de rasgos, proporciones y formas que resultan en un cuerpo o un rostro con unas facciones armónicas y equilibradas. El médico estético trata de embellecer y potenciar los rasgos de la persona teniendo en cuenta sus características propias. Un paciente con mayor volumen o

## ENDOLÁSER LIFTEN DUAL: EN VANGUARDIA DE TRATAMIENTOS ESTÉTICOS Y QUIRÚRGICOS CON LÁSER

La tecnología **LIFTEN DUAL**, de CEIVAN MEDICAL, es un dispositivo que emite la energía a través de una pequeña fibra óptica que trabaja por dentro del tejido y genera calor para la disolución de tejido graso o para una retracción de la piel en zonas con flacidez. Este equipo dispone de varias fibras con distintos diámetros de grosor (200, 300, 400, 600 y 800 micras), que se adaptan perfectamente a la zona a tratar y hacen que el punto de entrada sea mínimo, por lo que, posteriormente, no queda ningún tipo de marca.

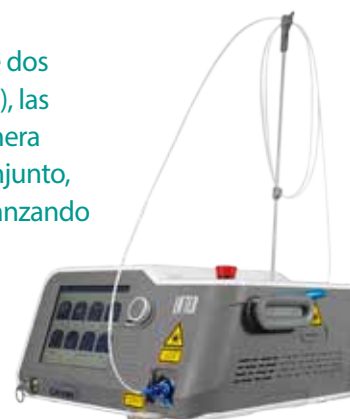
Además, **LIFTEN DUAL** dispone de dos longitudes de onda (1470 y 980nm), las cuáles pueden ser emitidas de manera independiente o ambas dos en conjunto, con potencias independientes, alcanzando un máximo de 45W.

Las dos ventajas principales de poder emitir las dos longitudes son que se acortan los tiempos de tratamiento, principalmente a nivel corporal y, la segunda, es que podemos ser más selectivos de cara al cromóforo objetivo, minimizando el daño a los tejidos periféricos no deseados.

Los tratamientos que podemos realizar son los de lipólisis y endolifting y las zonas a tratar son múltiples: párpado inferior, papada, cuello, tercio inferior, abdomen, flancos, glúteos, festón malar...

Los procedimientos de lipólisis y endolifting son mínimamente invasivos, con resultados visibles nada más terminar la sesión y prolongados en el tiempo, con una muy alta satisfacción de los pacientes.

Otros tratamientos que podemos abordar con el equipo son los de cirugía endovascular y ginecología, actuando como herramienta de vaporización para eliminar lesiones vasculares como puntos rubí y telangiectasias.



[www.ceivanmedical.es](http://www.ceivanmedical.es)

tendencia a unas formas más curvas podría beneficiarse de tratamientos que mejorasen la calidad de la piel y el aspecto de la misma, tanto a nivel facial como corporal, contribuyendo siempre a mantener unas proporciones saludables.

**La prevención como paradigma.** En estos pacientes podemos encontrar problemas de

flacidez y celulitis y, los médicos, siempre insistimos en que lo fundamental es la prevención. Lo primero es seguir una dieta saludable y variada, rica en alimentos que prevengan la retención de líquidos, por ejemplo, y mantener una vida activa con la realización de ejercicio físico de forma frecuente y rutinaria. **Algunos tratamientos que pueden realizarse para celulitis, flacidez o estrías** ya establecidas pueden ser la **mesoterapia**, con la aplicación de principios activos específicos para cada inestetismo, la **radiofrecuencia** para mejorar la flacidez cutánea o distintos tipos de terapias de luz, como **láseres** en el caso de las estrías.

Podemos encontrarnos frecuentemente con inestetismos corporales en espalda o rodillas, los llamados “rollitos”, y lo primero que debemos hacer es realizar un buen diagnóstico de esas estructuras, dado que no siempre son “acúmulos de grasa” como se pudiera pensar, sino que, en muchas ocasiones, aparecen a causa de la flacidez de la piel de los muslos. En ambas circunstancias, la práctica de ejercicio físico con asiduidad y con rutinas centradas en el trabajo del miembro inferior será beneficiosa y, diría incluso, pieza clave en su mejoría. En consulta pueden realizarse tratamientos más centrados en flacidez cutánea siempre que ese sea el factor principal, u otros, como la mesoterapia con activos centrados en la disolución y reabsorción de grasa, por ejemplo.

### Nutrición para la Salud

La buena alimentación y el mantenimiento de un peso adecuado para cada individuo va más allá de la imagen y el concepto de belleza actual, es Salud. Está ya descrito y demostrado que la alimentación, además de tener un papel nutricional, juega un papel fundamental en la aparición y mantenimiento de enfermedades crónicas y degenerativas de elevada prevalencia en nuestra población, como son la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus, la hipercolesterolemia... Se entiende, por tanto, que la alimentación puede ser también una pieza clave en la prevención de las mismas.

Además, la obesidad es un factor de riesgo cardiovascular fundamental que puede complicar cualquier proceso médico o enfermedad. Por esto, se recomienda seguir una dieta rica y variada, con productos de temporada y basada en la alimentación mediterránea; así como mantener una vida activa, con una rutina de ejercicio físico adecuada a las necesidades y capacidades de cada individuo para alcanzar una longevidad saludable que nos permita seguir dando vida a los años.

En consulta abordaremos las necesidades de cada paciente, atendiendo a su estado nutricional con planes de alimentación personalizados, siempre de acuerdo a las necesidades calóricas de cada individuo y a los deseos de mantener, perder o ganar peso, y se perfilarán en caso de que existan otras patologías específicas.

Hoy en día, está claro que es imposible hablar de salud sin referirse al estilo de vida y, dentro de éste, a los hábitos de alimentación y de actividad física.

### LA TECNOLOGÍA MÉDICA COMO ALIADA

**Las Dras. Mar Mira y Sofía Ruiz del Cueto son médicos estéticos y responsables de la Clínica Mira + Cueto (Madrid).**

### Radiofrecuencia y ultrasonidos

La **radiofrecuencia** es la tecnología que utiliza ondas electromagnéticas para generar calor en las capas profundas de la piel. Con esta herramienta se **estimula la producción de colágeno, mejora la elasticidad de la piel y reduce la apariencia de la celulitis y la flacidez**.

Los **ultrasonidos** generan calor focalizado en zonas determinadas a través de ondas sonoras y bajo control ecográfico, permitiendo trabajar 3 pilares de sostén de la piel: dermis, grasa superficial y el músculo (o más bien las vainas que los cubren llamadas fascias).

### ¿Cómo funcionan?

Con la **radiofrecuencia**, la energía se deposita de forma selectiva en las zonas grasas

de la piel que son las más profundas. Esto genera una reacción dentro del tejido que, por una parte, induce la producción de colágeno y, por otra, estimula una serie de proteínas (como las HSP y las sirtrinas) que inducen una regeneración del tejido. También mejora la vascularización de la zona, razón por la cual puede resultar útil en celulitis no fibrosa que no tenga demasiada retención de líquidos.

El **tratamiento con ultrasonidos** consiste en hacer muchos micropuntos de calor a varios niveles para lograr un tensado más eficaz y uniforme y compactar mejor la grasa.

### Beneficios

Los beneficios de la **radiofrecuencia** incluyen el rejuvenecimiento de la piel, la reducción de la flacidez y las arrugas, la mejora de la textura de la piel y la reducción de la celulitis. También mejora la circulación sanguínea, la oxigenación de los tejidos y la eliminación de toxinas.

En el cuerpo, el **ultrasonido focalizado** puede estimular la producción de colágeno de la piel, generando tensión y una leve compactación grasa a nivel de zonas localizadas como abdomen, brazos, rodillas. En la cara, ayuda a combatir el descolgamiento facial, ayudando a recuperar la línea de la mandíbula, compacta la zona de la papada y tensa la piel de zonas complejas como los párpados.

### Duración de los efectos

La duración del efecto de la **radiofrecuencia** puede variar según la persona y el área tratada. Generalmente, los resultados pueden durar de 6 meses a un año. Para conservar los resultados pueden ser necesarios tratamientos de mantenimiento periódicos.

Con los ultrasonidos hay que esperar unos cuatro meses para ver el resultado definitivo. El cuerpo necesita un mínimo de tiempo para generar suficiente colágeno y, de esta forma, lograr una tensión evidenciable. A esto hay que añadirle que los resultados también dependen mucho de la capacidad de respuesta de cada paciente.



### Recomendaciones

Las personas con ciertas condiciones médicas, como enfermedades circulatorias o implantes metálicos cerca del área a tratar, deben evitar la radiofrecuencia. Y también, las personas con marcapasos o bombas de insulina, ya que puede interferir con su funcionamiento. También está contraindicado en embarazo y lactancia. En la cara no debe usarse en pacientes con rosácea, acné activo o lesiones cutáneas en la zona a tratar.

Después de un tratamiento de ultrasonidos puede haber enrojecimiento temporal, leve hinchazón o cambios leves en la sensibilidad en el área tratada (acorchamiento).

### ENTRENAMIENTO FÍSICO

**Ale Llosa es entrenadora, máster en Fitness y Nutrición Deportiva, además de creadora del Método KO.**

Para mantener en el tiempo los resultados conseguidos en la clínica, la actividad física es fundamental para todo ser humano y se puede conseguir con el método llamado KO, asentando cuatro pilares: **deporte intenso** (que cada uno practica a su nivel, sin presiones), **conexión inte-**



Fotos cortesía de A. Llosa

## **rior, actitud positiva y alimentación consciente.**

El nivel físico en realidad lo pone la vida que nos va llevando con subidas y caídas, por eso, lo más importante de entrenar no es sólo el cuerpo, es la mente, para levantarnos cuando estamos de bajón y salir de ahí lo más rápido posible.

No tiene nada que ver con la forma del cuerpo, ni con los kilos de más o de menos, tiene que ver con la agilidad física y mental para responder a la vida, con la fuerza desde dentro

primero, y la capacidad de calmar y ser flexible, adaptándonos a lo que toque con gratitud y viviendo desde la consciencia.

## **Rutinas recomendadas**

- **Cardio** divertido y retador. Donde se prioriza el movimiento íntegro, es un “cardio inteligente” porque utiliza a todo el cuerpo desde el core (músculos que dan estabilidad y evitan lesiones) y, además, trabajando la coordinación, la memoria y la presencia, es como una meditación en movimiento.
- **Fuerza.** Todo cuerpo necesita su estructura muscular para vivir más años y mejor. Cubrir nuestros huesos de músculos que los abracen y permitan el movimiento armónico.
- **Yoga.** Es magia para el alma, pero suaviza la mente y cuerpo, conecta con nuestro lado de calma, además de flexibilizarnos. Eso se traduce en la forma de ser, pensar, y aceptar y adaptarnos a la vida.



**fidia**

AESTHETIC  
CARE

# DESVELA LA BELLEZA NATURAL



fidiaaestheticcare



Fidia Aesthetic Care



Fotona<sup>®</sup>  
choose perfection

60  
1964  
2024  
años de innovación



# NUEVO SP Dynamis Nx Line

Comprometidos con la ingeniería.  
Los sistemas láser de mayor rendimiento y mejor fabricados del mundo

 quomedica

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