



Dra. Montserrat Ponga



Dr. Ángel Martín



Dra. Elena Moreno Luna



Dra. María Victoria
Fernández Ochando



Dra. Rosa Mª Mirete López

La medicina regenerativa, centrada en estimular los procesos de reparación y rejuvenecimiento de la piel, ha llegado a ser indispensable en el día a día de las consultas médico-estéticas. El objetivo es mejorar la calidad intrínseca de la piel desde su interior y lograr resultados personalizados, más naturales y duraderos, con una mínima invasión. Sobre este tipo de tratamientos, su naturaleza y beneficios para el paciente, además de la satisfacción para el médico, hemos preguntado a diversos profesionales sobre sus protocolos de trabajo



Cambio de paradigma para frenar y tratar el envejecimiento desde el interior

MEDICINA ESTÉTICA

Exosomas, reparación celular y rejuvenecimiento intrínseco

La Dra. Montserrat Ponga es médico estético y directora médica de la clínica Gaia Pro Aging (Lugo):

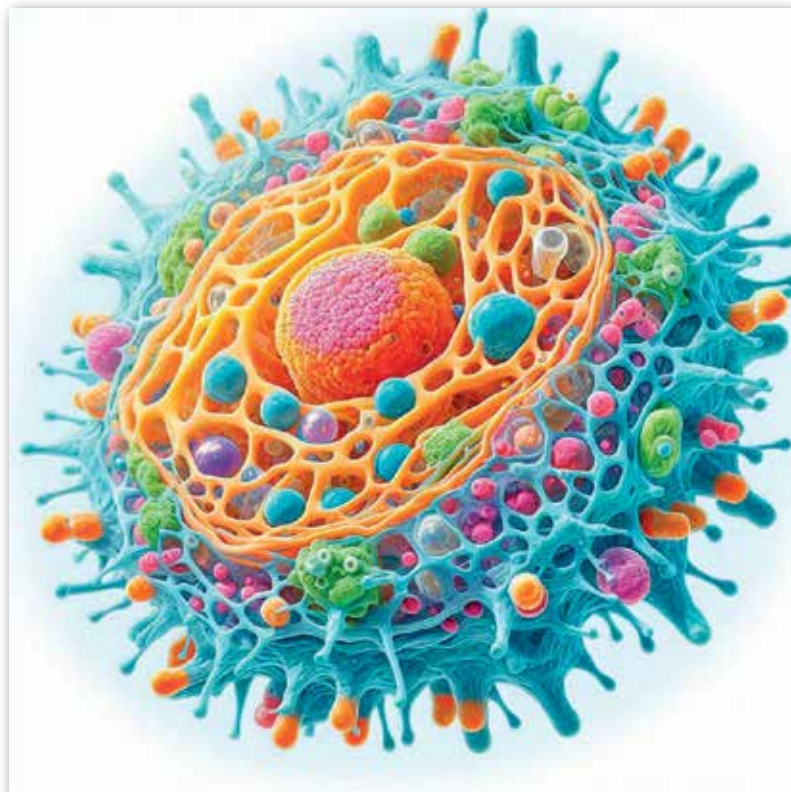
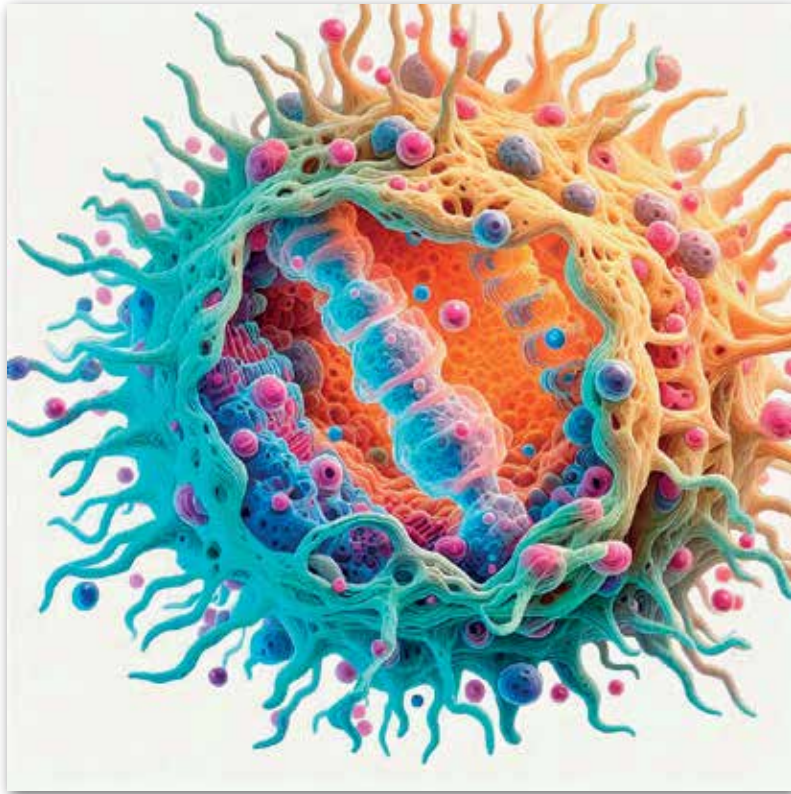
Relevancia, seguridad y legalidad

Los exosomas son vesículas extracelulares que se secretan por las células y que contienen una variedad de componentes bioactivos, incluyendo proteínas, lípidos y ARN. En medicina estética, los exosomas se utilizan para promover la regeneración celular, mejo-

rar la salud de la piel y combatir los signos del envejecimiento. Su capacidad para facilitar la comunicación celular y estimular procesos regenerativos los convierte en una herramienta muy prometedora.

La principal preocupación con los exosomas de origen no autólogo es la seguridad y la legalidad de su uso. Estos productos no cumplen con las regulaciones necesarias para ser inyectados, ya que son considerados como cosméticos y, por tanto, su efectividad es más limitada.

La principal ventaja de los exosomas autólogos es que son biocompatibles, eliminando prácticamente el riesgo de reac-



ciones adversas. Al ser derivados del propio paciente, estos exosomas contienen factores que son específicos para su biología, lo que favorece, no solo los procesos de regeneración cutánea en el tratamiento del envejecimiento, sino también en los procesos de cicatrización y curación de lesiones, tanto por su efecto antiinflamatorio como regenerativo.

Técnica de obtención a partir de PRP y resultados avalados

El proceso implica la recolección de una muestra de sangre del paciente, de la cual se extrae el PRP. Luego, utilizando un dispositivo estéril, los exosomas se aíslan de manera controlada y estandarizada. Todo ello asegura que sean de alta calidad y estén libres de contaminantes. La estandarización del proceso es clave para garantizar resultados reproducibles y efectivos en los tratamientos.

En el estudio que hemos realizado y cuyos resultados presentaremos en este congreso internacional organizado por la SEME, los pacientes que han recibido tratamientos con exosomas autólogos han mostrado mejoras significativas en la textura de la piel, reducción de arrugas y un aumento en la hidratación y elasticidad. La respuesta es muy positiva, y los pacientes suelen reportar una recuperación rápida y mínimas complicaciones.

Mi mensaje es claro: la seguridad y la eficacia deben ser nuestras prioridades. Los exosomas autólogos obtenidos a partir de PRP, representan una opción segura y efectiva en medicina estética. Creo que el futuro es muy prometedor. A medida que aumente la investigación sobre los exosomas autólogos, veremos un mayor reconocimiento de su potencial en tratamientos estéticos y regenerativos. También espero que se desarrollen más protocolos estandarizados y evidencia clínica que respalde su uso, lo que nos permitirá a los profesionales ofrecer tratamientos más seguros y efectivos a sus pacientes.

Es fundamental que los profesionales estemos bien informados y utilicemos productos que cumplan con los estándares regulatorios y que sean respaldados por evidencia científica.

MEDICINA ESTÉTICA

**Combinación de tratamientos:
polinucleótidos + ácido hialurónico
ultra puro**

**El Dr. Ángel Martín, cirujano plástico y
director médico de Clínica Menorca:**

Mi enfoque se basa en la utilización de inyectables de última generación, como los polinucleótidos y el ácido hialurónico de alta concentración para restaurar la estructura del tejido graso. Combinados con técnicas como la bioplastia, la terapia celular, los hilos tensores y los neuromoduladores, personalizo cada tratamiento según las necesidades específicas de los pacientes. El objetivo es combatir los signos del envejecimiento, recuperar los volúmenes perdidos, hidratar profundamente la piel, estimular la producción de colágeno, restaurar el metabolismo cutáneo y eliminar la flacidez, siempre con resultados naturales y armónicos.

El **ácido hialurónico ultra puro** restaura el tejido adiposo subcutáneo superficial del rostro, gracias a complejos híbridos cooperativos estables de alta concentración. No transforma la expresión facial y realza los rasgos propios del paciente, debido a la ausencia de químicos reticulantes que no dejan huella estética.

Este tratamiento, realizado con una sola inyección, es rápido, seguro y mínimamente invasivo. En tan solo 20 minutos, el paciente puede volver a su rutina diaria. Los resultados empiezan a ser visibles a partir de los 15 días de la primera sesión y continúan mejorando progresivamente durante los siguientes meses, alcanzando su efecto máximo entre los 5 y 6 meses. La duración de los resultados depende del estilo de vida y la tasa de reabsorción del tejido graso, por lo que se recomienda realizar uno o dos tratamientos al año para mantener los efectos.

Los **polinucleótidos** son sustancias naturales derivadas del pescado: fragmentos de



ADN de esperma de salmón o de trucha, estériles, altamente purificados y reabsorbibles. Su principal acción es proporcionar una hidratación profunda a la piel mientras estimulan los fibroblastos, mejorando la elasticidad y tonicidad de la dermis. Con el tiempo, los niveles de ácido hialurónico endógeno disminuyen, lo que acelera el envejecimiento y la aparición de arrugas.

A diferencia de otros tratamientos, los polinucleótidos no modifican el volumen facial

Fotos cortesía
del Dr. Martín

La combinación de polinucleótidos con ácido hialurónico crea una sinergia única que potencia la hidratación, mejora la calidad de la piel, reduce la apariencia de las arrugas y tiene efecto tensor.

La sinergia imprescindible de la aparatología

Sinergias de los dos conceptos

en plaquetas o células madre) para mejorar la apariencia y reparación de los tejidos, además de estimular la producción de colágeno y elastina, de esta forma los resultados serán más efectivos y duraderos.

Con procedimientos autólogos de PRP o células madre se regenera el colágeno que se ha ido perdiendo. Al añadir la tecnología, el calor que se genera en las capas más profundas de la piel (la dermis) al utilizar un láser, por ejemplo, o una radiofrecuencia incide directamente en los fibroblastos (células que fabrican el colágeno) y comienzan a funcionar, es por eso de la idoneidad para complementar otros tratamientos.

Además, la aparatología mejora y aumenta el flujo sanguíneo de zonas dañadas, disminuye la inflamación y hace que el tejido esté mucho más vascularizado, algo que se reflejará externamente en una piel con más calidad, cuidada y bonita, además de prevenir la flacidez y retrasar otros signos del envejecimiento.

Distintos dispositivos

- **Láser.** Utilizando el calor producido, regenera y repara las células que pueden estar dañadas por diferentes motivos o circunstancias: edad, malos hábitos, cirugías recientes. También, y es una condición muy interesante para los tratamientos médico-estéticos, da origen a la producción de nuevo colágeno, que mejorará la calidad de piel, elimina arrugas y disminuye flacidez. En nuestra clínica, al ser muy completo y seguro para el paciente, utilizamos mucho la luz pulsada (IPL) para tratar manchas, vascularización y como rejuvenecimiento facial, porque hace una muy buena estimulación del colágeno y reduce el tamaño del poro, con lo que la piel se ve mucho más joven.
- Otros ayudan en el restablecimiento tras una cirugía, con la emisión de una longitud de onda muy específica se utilizan para la cicatrización de heridas y la reducción de la inflamación.





- **Radiofrecuencia.** Hay muchos tipos y según el procedimiento que el profesional médico quiera realizar, se usará uno u otro. En todos ellos su principal función es estimular la producción de colágeno y elastina, al igual que con el láser, ayuda a la regeneración y reparación celular porque aporta mucho oxígeno y nutrientes a los tejidos. La radiofrecuencia subdérmica se utiliza mucho para tratar la celulitis y la grasa localizada, combinada con PRP tiene unos resultados excelentes, progresivos y duraderos.
- **Ultrasonidos.** Con su acción se favorecerá la circulación sanguínea de la zona aplicada y disminuirá la inflamación, son muy utilizados en tratamientos contra la celulitis y la retención de líquidos para mejorar el flujo sanguíneo y linfático, combinado con células madre. Aunque hoy día ya no son muy utilizados.
- **Ondas de choque.** Igualmente producen nuevo colágeno, pero, sobre todo, gene-

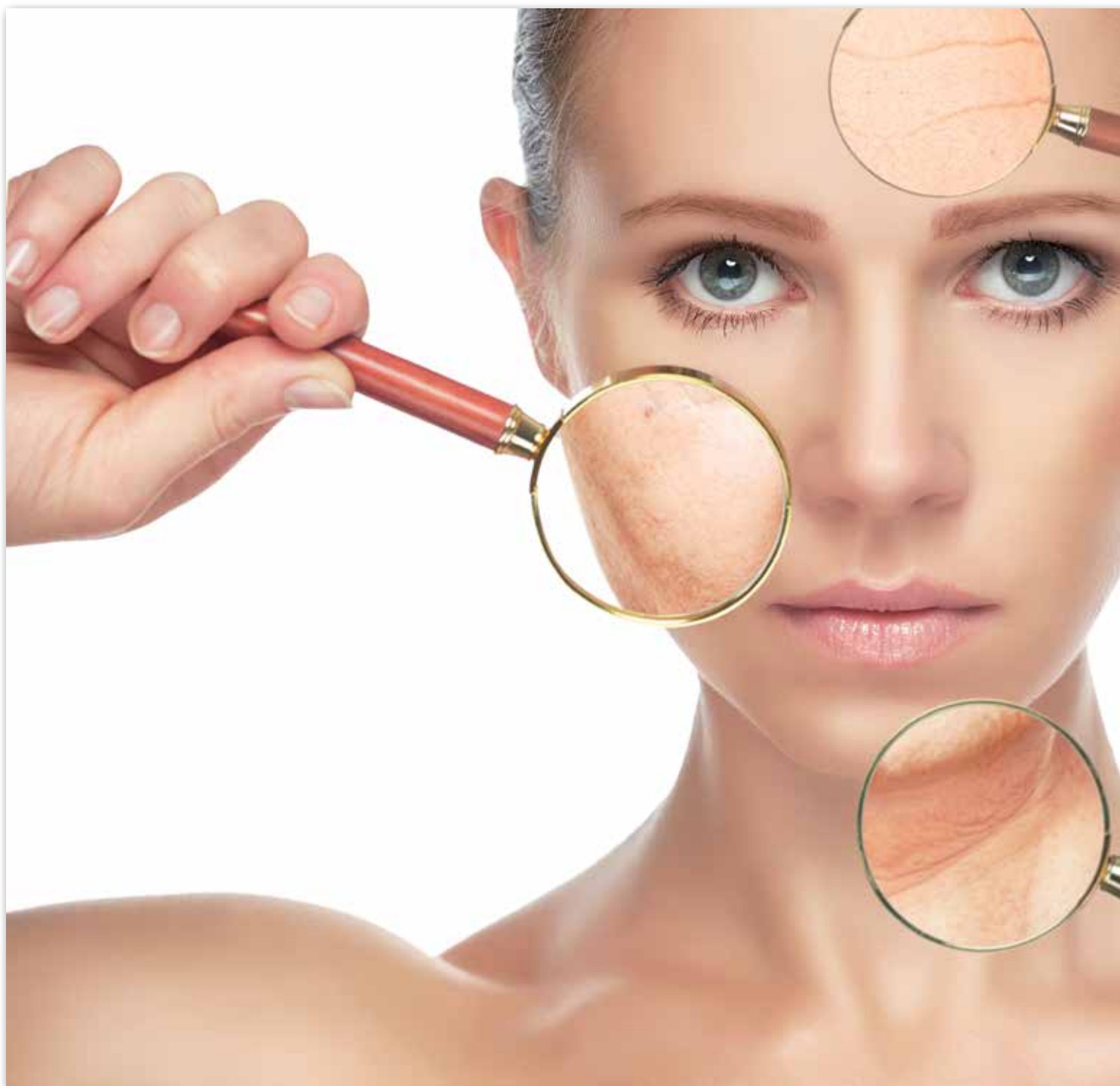
ran nuevos vasos sanguíneos. Son muy utilizadas antes y después de una cirugía. En el mismo quirófano, el cirujano hace un tratamiento con células madre en la zona tratada y, en semanas posteriores, se utilizan las ondas de choque que mejoran la circulación de la sangre y el tejido se reparará mucho antes.

MEDICINA ESTÉTICA Menopausia: tratamientos

La Dra. María Victoria Fernández Ochando es médico estético y dirige su propia clínica en Requena (Valencia):

Cambios en la menopausia: de la calidad de la piel a la forma corporal

La menopausia representa una etapa de transición en la vida de la mujer que conlleva cambios significativos a nivel físico, ginecológico, emocional y sexual. Desde el punto de vista médico solemos tener en cuenta el au-



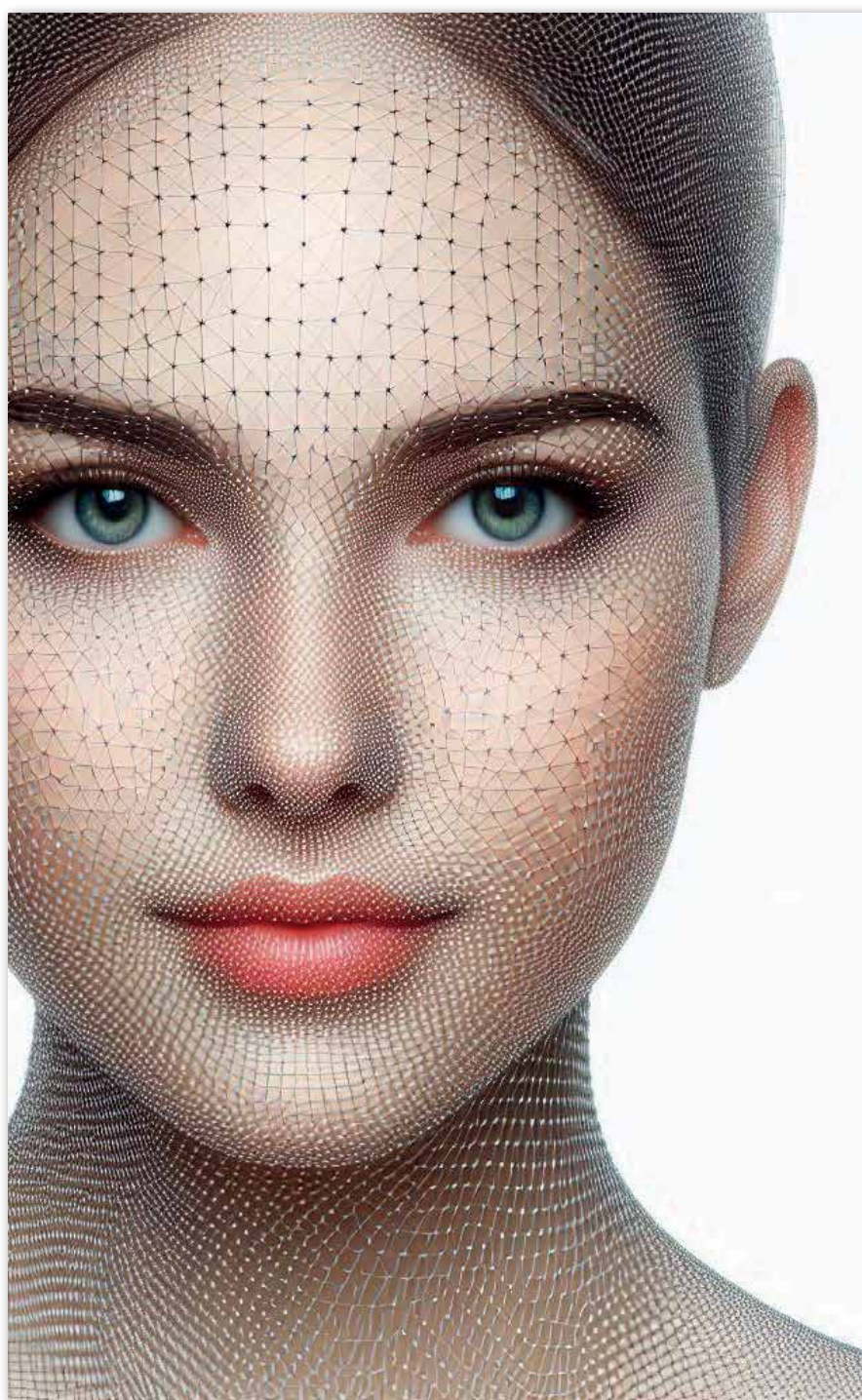
mento del riesgo cardiovascular, de osteoporosis, los sofocos, los trastornos del sueño y del humor, la incontinencia urinaria, el envejecimiento cutáneo (disminución de colágeno, crono y foto-envejecimiento), la alopecia y la redistribución de la grasa corporal con disminución de la masa muscular.

Sin embargo, la atrofia vulvovaginal (VVA) y la disminución de la libido son problemas muy comunes que son infradiagnosticados.

A pesar de que más del 50% de las mujeres postmenopáusicas sufre Síndrome Genitourinario de la Menopausia (GSM), sólo un pequeño porcentaje busca ayuda.

Tratamientos médico-estéticos

La medicina estética, la ginecología regenerativa y la nutrición, desde hace años, ofrecen soluciones innovadoras que permiten mejorar la calidad de vida de las pacien-



tes, devolviéndoles bienestar, confianza y vitalidad. Los tratamientos van encaminados a equilibrar aspectos fundamentales como son: el envejecimiento, la hidratación, la alopecia, el hirsutismo, la reposición del colágeno, el control de la grasa corporal y el mantenimiento de la masa muscular.

- **Medicina Estética:** ofrece ayuda con tratamientos tanto faciales como capilares y corporales. A partir de los 40 años pre-

domina la destrucción de colágeno sobre nuestra producción, por lo que suele haber un aumento de flacidez. Los procedimientos más demandados son la medicina regenerativa (para reponer compartimentos grasos faciales y ralentizar el envejecimiento cutáneo), el ácido hialurónico para la hidratación cutánea, tratamiento de arrugas y el mantenimiento de volúmenes y los estimuladores o inductores de colágeno



(inyectables, hilos, radiofrecuencia, etc.). Tampoco se debe perder de vista los cuidados domiciliarios para mantener la hidratación de la piel, que suele ser más seca y sensible en esta etapa de la vida. Para tratar el fotoenvejecimiento, las manchas u otro tipo de lesiones cutáneas aplicamos, además de peelings, diversos láseres o IPL, que pueden ayudar también a mejorar el hirsutismo que aparece en ocasiones debido al desequilibrio hormonal. Esto en ocasiones es responsable, junto con algunas carencias micronutricionales, del aumento de la incidencia de la alopecia en la menopausia. Existen tratamientos tópicos, orales e inyectables para ayudar a combatir diferentes tipos de alopecia. En cuanto a los **tratamientos corporales**, hay que tener en cuenta que con la menopausia se produce una redistribución de la grasa, especialmente abdominal con el consiguiente aumento de cintura. Los tratamientos clínicos irán encaminados a

conseguir la disminución de la grasa, la reafirmación de la piel y el mantenimiento de la masa muscular. Para ello es importante el uso de técnicas mixtas y aparatos como: mesoterapia lipolítica, carboxiterapia, HIFU, láser, ultrasonidos o radiofrecuencia, sumados a las pautas nutricionales y el ejercicio físico que se recomienda a la paciente de manera personalizada.

- **Ginecología regenerativa, estética y funcional:** en los últimos 10 años hemos añadido tratamientos innovadores; por un lado, los procedimientos relacionados con el aspecto físico, como el aumento de labios mayores con ácido hialurónico de uso específico, que aportan volumen a la zona íntima, mejorando su aspecto y manteniendo su función de protección del introito vaginal.

Por otro lado, el aspecto regenerativo y la mejora funcional en áreas ginecológicas, para lo que usamos procedimientos mínimamente invasivos y muy eficaces como

el ácido hialurónico inyectado en introito para tratar la sequedad vaginal y otros síntomas de la menopausia; el láser (Er-Yag, diodo y CO₂) y la radiofrecuencia para regenerar la mucosa vaginal, tratar incontinencia urinaria, síndrome genitourinario de la menopausia o prolapso.

Mejoramos la calidad de vida de nuestras pacientes disminuyendo además, la sequedad vaginal, el dolor durante las relaciones sexuales o dispareunia y el picor o prurito.

Nutrición y estilo de vida

Para la mejora del bienestar y la calidad de vida de la mujer en esta etapa, es crucial una adecuada asesoría nutricional. Debe contar con una ingesta suficiente y variada de nutrientes de alta calidad que le permitan mantener la salud (elegir las grasas más saludables, vegetales, etc.) y la masa muscular (muy importante revisar la correcta ingesta de proteínas). Así como la suplementación micronutricional individualizada, por ejemplo, con precursores del colágeno, omega 3 DHA, vitaminas D3 y K2, esenciales para prevenir la osteoporosis o minerales que equilibren algunas carencias.

Es también imprescindible cuidar los hábitos de sueño y un estilo de vida social activo, con ejercicio físico adaptado a la salud y características de cada mujer, recordando que no es suficiente con caminar o hacer ejercicio aeróbico, sino que hay que añadir ejercicios de fuerza que nos ayuden a mantener tanto la masa muscular como el metabolismo basal.

Según proyecciones del INE, se estima que la esperanza de vida de las mujeres en España llegue a los 87,7 años en 2035. Así pues, la menopausia no es el final, es una transformación que sucede en una etapa importante de la vida.

La combinación de estos tratamientos ofrece un enfoque integral que mejora la salud, la confianza y la calidad de vida en esta etapa; y como médicos, podemos acompañar este cambio para ayudar a la mujer a construir su mejor versión.

ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN Alimentación regenerativa

La Dra. Rosa M^a Mirete López es especialista en Endocrinología y Nutrición de Enea Clínica:

Como la medicina regenerativa busca restaurar la función y estructura de tejidos y órganos dañados, utilizando enfoques basados en la reparación celular, la nutrición puede ser un pilar básico porque se centra en el uso de alimentos y nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestras células y tejidos, con ello promueve la regeneración celular para que el envejecimiento y las enfermedades aparezcan lo más tarde posible.

Alimentos que ayudan a la regeneración

La dieta mediterránea, al ser rica en componentes con actividad antiinflamatoria y antioxidante, sería actualmente la más indicada. En nuestra dieta existen ciertos alimentos que destacan por sus importantes beneficios "antiaging":

- **Antioxidantes (Vitamina C, vitamina E, flavonoides, betacaroteno, glutatión, resveratrol):** presentes en frutas y verduras, soja y té verde. Promueven la reparación celular y reducen estrés oxidativo.
- **Ácidos grasos omega-3:** en pescados grasos, nueces y semillas. Tienen propiedades antiinflamatorias y ayudan en la reparación de tejidos.
- **Proteínas de alta calidad (aminoácidos esenciales):** la gelatina y el colágeno, fundamentales para la reparación y construcción de tejidos musculares y articulares.
- **Vitaminas y minerales específicos:** vitamina D, calcio y magnesio son esenciales para mantener salud ósea y muscular.
- **Otros:** jengibre y la cúrcuma, especias con componente antiinflamatorio que ayudan a aliviar el dolor y la rigidez articular.

Aquellas enfermedades que vayan ligadas al envejecimiento y relacionadas con la producción de sustancias que interfieran con



el metabolismo celular y acorten la vida de las células (radicales libres, moléculas inflamatorias): enfermedades cardiovasculares, enfermedades óseas degenerativas, enfermedades metabólicas, neurodegenerativas e, incluso, lesiones musculares traumáticas, pueden ayudar a los tratamientos clínicos específicos y complementarse con una nutrición regenerativa.

Suplementos nutricionales

Si la alimentación es equilibrada y variada, tipo dieta mediterránea y contiene las dosis diarias recomendadas (DDR) de vitaminas y minerales no serán necesarios. **Sólo se recomendarán cuando existan déficits** que no puedan ser restaurados con el plan nutricional y ante situaciones patológicas que esté indicado suplementar (embarazo, malabsorción, dietas restrictivas).

Es muy importante que antes de comenzar cualquier régimen de suplementos, los

pacientes consulten con un profesional sanitario para valorar si es necesario y seguro.

La literatura sugiere que los suplementos de péptidos de colágeno o colágeno hidrolizado pueden producir mejoras en la integridad de la piel, con reducción de las arrugas y mejora de la elasticidad, hidratación y firmeza. Algunos estudios evidencian una mejoría en las articulaciones, tanto en la movilidad como en la reducción del dolor en atletas y personas con osteoartritis.

El colágeno marino (procedente de piel y escamas de pescado) es el más similar al humano, ya que sus péptidos son de menor tamaño y por ello, más biodisponibles y absorbibles. Las dosis reflejadas en los estudios son muy variables, entre 2,5 g/día a 10 g/día durante 8 a 24 semanas sin notificación de efectos adversos. Pero hay datos limitados que respaldan los beneficios a largo plazo, por lo que se necesitan más estudios para determinar los regímenes de dosificación óptimos.