

# ELLE

MAYO 2017 N° 368

El  
**gran**  
número del  
**nuevo**  
**cuerpo**

Objetivo ELLE

**LOVE**  
*YOUR*  
**BODY**

APRENDE A  
CUIDARTE Y  
A QUERERTE

*by*  
**Elsa**  
Pataky  
**Scarlett**  
Johansson  
**Amaia**

## ¿TENDRÉ QUE PONERME A DIETA?

Los beneficios que se obtienen tras la liposucción son permanentes, siempre y cuando se mantenga un peso parecido (o inferior) al de antes de la intervención. Por eso es importante que la persona que se someta a este tipo de operación lleve siempre en un peso realista que le resulte fácil de estabilizar. Los cirujanos recomiendan seguir una dieta equilibrada de por vida y, en caso de engordar, volver a adelgazar rápidamente para impedir que los depósitos de grasa retornen.

**DIETA DRENANTE** Para ayudar a que la hinchazón posquirúrgica sea más llevadera, la doctora Josefina Ruiz Vega (Madrid, tel. 914 57 55 84) propone hacer un día 'detox', que consiste en: desayunar un café con leche desnatada y un yogur natural con 0% de materia grasa. A media mañana y a la hora de la merienda, tomar piña natural (nunca de bote, porque contiene azúcar), y en la comida y la cena, un buen plato de espárragos o de alcachofas, todo ello hervido sin sal. Luego, otro yogur natural con 0% de materia grasa. Esta dieta, además, se puede realizar una vez a la semana para compensar excesos. Otra opción es hacer un día a base de zumos de frutas y verduras.

**GRANDES RESULTADOS** LOS BENEFICIOS SON PARA TODA LA VIDA, SIEMPRE Y CUANDO SE MANTENGA EL PESO ANTERIOR A LA OPERACIÓN

## VASERLIPO

Aunque ha sido la última en llegar, esta sofisticada técnica para eliminar grasa localizada a base de ultrasonidos de alta precisión se ha convertido en una de las más demandadas del mercado médico estético. Al igual que en el asistido por láser, el procedimiento consiste en calentar los lípidos de la zona tratada para licuarlos y, de este modo, facilitar el proceso de extracción. El doctor Vicente Paloma asegura que «la energía ultrasónica es lo suficientemente suave para disgregar únicamente estas células, preservando vasos sanguíneos, nervios y tejido. Así, se da una retracción cutánea mejor». Al ser menos invasiva, los tiempos de recuperación son algo inferiores a los de la liposucción tradicional, principalmente porque los hematomas producidos son menores. En opinión del cirujano, «lo realmente revolucionario de este equipo es que, con él, se consiguen unos resultados muy buenos para casos en los

que no todas las intervenciones estándar los lograban. Por ejemplo, en abdomen y cara interna de los muslos. Otra de las ventajas de este procedimiento es que la celulitis se ve disminuida (hay estudios que afirman que hasta un 70%), ya que al trabajar muy cerca de la piel, las retracciones que producen el aspecto de piel de naranja se despegan.

**¿EN QUÉ CONSISTE?** Se realiza con anestesia local y sedación o, en caso de que la paciente lo prefiera, con anestesia general. Mediante pequeñas incisiones escondidas, se usan vibraciones de ultrasonidos de alta frecuencia para separar las células que luego serán drenadas. Una vez disgregadas, se introducen unas cánulas de tres o cuatro milímetros para extraerlas. Llevarás las prendas de compresión durante unos diez días, y los resultados serán visibles desde el tercer mes.

**¿DÓNDE?** Doctor Vicente Paloma (Barcelona, tel. 933 93 3181).

## RECUPERACIÓN EXPRÉS

Minimiza los tiempos de recuperación todo lo posible con estos 'tips':

### LÁSER DE COLORANTE PULSADO

Con él se tratan los hematomas más recientes (de tonalidad violácea), que se producen justo después de la operación. El mecanismo se explica por la afinidad de esta fuente de luz con la hemoglobina, el pigmento escarlata que contienen los hematíes o glóbulos rojos. Si la marca es intensa y superficial, la radiación llega a esas partículas, las destruye y, como resultado, la zona se aclara. ¿Dónde? Grupo de Dermatología Pedro Jaén (Madrid, tel. 914 3178 61).

**ALQVIMIA**  
'Aceite Corporal Remodelante' (69,95 €).



**DRENAJES LINFÁTICOS** El doctor Pedro Fernández Conti prescribe diez sesiones durante las dos semanas posteriores a la intervención. Este tipo de masaje manual pretende activar el funcionamiento del sistema linfático para así mejorar la eliminación de líquido y favorecer su evacuación. Se realiza mediante maniobras muy suaves que comienzan en la zona del cuello y las axilas, terminando en los tobillos. ¿Dónde? Mayo Esteban (servicio a domicilio en Madrid, tel. 675 66 50 48). Centro de Fisioterapia y Estética Axis (La Coruña, tel. 981 20 83 29).

**MEDIAS DE COMPRESIÓN** La gran mayoría de los cirujanos recomienda utilizarlas (o bien fajas específicas) durante los diez días posteriores a la liposucción. Elígelas de efecto medio y, si quieres que se adapten perfectamente a tu contorno, háztelas a medida en una ortopedia.

**DR. SCHOLL**  
'Light Legs' (12,95 €), en color negro.

