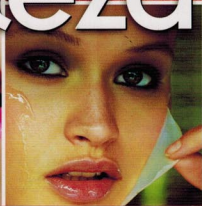
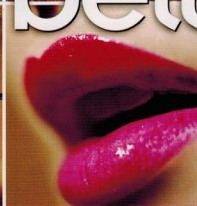
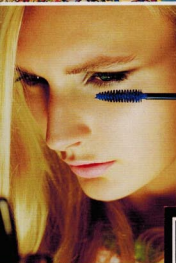


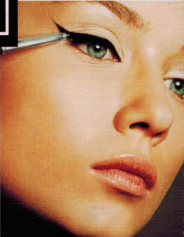
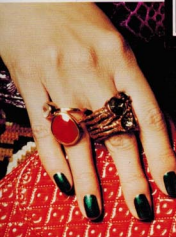
TELVA

TELVA.com

belleza



la mejor
guía
Diez años
más joven
+ 75 IDEAS PARA CONSEGUIRLO



PRIMAVERA-VERANO 2013

PREMIOS TELVA: LOS PRODUCTOS DEL AÑO (DE 2,39 A 115 €)

[PSICO





Locas por los retoques

FÁCILES, INMEDIATOS... LA OFERTA DE TRATAMIENTOS ESTÉTICOS ES MUY APETECIBLE. NO ES EXTRAÑO QUE CADA VEZ MÁS MUJERES SE DECANTEN POR ELLOS. PERO ¡OJO!, TIENEN UN EFECTO COLATERAL: EL RIESGO DE **CONVERTIRTE EN ESTETICOHÓLICA.**

Escriber: CARLA NIETO Fotos: ANTONI BERNAD

Si no me pongo los tacones, no puedo pensar". (Victoria Beckham *dixit*). Pues en esta línea se podría encuadrar el comportamiento de las mujeres (cada vez más) que se rigen por lo que parece haberse convertido en un nuevo grito de guerra: "¡No sin mi retoque!". Lo que significa que si llevan ya un tiempo sin renovar su *botox*, no lucen unos pómulos perfectamente rellenos o perciben que el grosor de sus labios no es el de hace unas semanas, se sienten inseguras y ansiosas. Y no estamos hablando sólo de las *retocadas oficiales* (abanderadas por Nicole Kidman) sino de mujeres de a pie, en absoluto sospechosas de ser amigas de la *ex spice girl* pero que, en algunos casos, parecen haber sido abducidas por la peculiar filosofía estética de Vicky.

La variedad, la sencillez de muchas de estas técnicas, su accesibilidad (tanto de lugar como de precio) y, sobre todo, los resultados prácticamente inmediatos que se obtienen, han hecho que muchas de las soluciones estéticas que en otro tiempo estaban reservadas a las *celebrities* y a los bolsillos más potentes se hayan, en cierta medida, *popularizado*. Y con ello ha venido, en muchos casos, el abuso y la adicción.

A PESAR DE LA CRISIS

Un dato muy significativo es que, pese a la crisis económica, el sector de la medicina estética y la cirugía sigue estando en auge. Las cifras cantan: según los expertos participantes en el XX CosmoDerm (un congreso organizado por The European Society for Cosmetic and Aesthetic (ESCAD) y la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), celebrado recientemente), la utilización de *botox* ha aumentado un 5 por 100 desde 2010; los rellenos temporales son un 7 por 100 más solicitados; la demanda del láser depilatorio se ha incrementado en un 15 por cien y el número de tratamientos de dermoabrasión ha

crecido un 9 por cien. En el caso concreto de España, los tratamientos que han experimentado un mayor crecimiento en los últimos meses han sido la toxina botulínica y los rellenos, y según datos facilitados en esta reunión de expertos, el 16 por cien de las españolas está dispuesta a probar tratamientos inyectables.

No es de extrañar por tanto que, paralelamente al aumento de la demanda de este tipo de tratamientos, haya crecido también el número de lo que muchos expertos ya han empezado a denominar *esteticohólicos*, es decir, personas adictas a los retoques y cirugías estéticas. Identificarlas no es difícil: no tienen freno, siempre quieren más, nunca quedan plenamente satisfechas tras el tratamiento o la intervención y dependen, literalmente, de este tipo de mejoras estéticas para ser felices.

DE LA CABINA DE ESTÉTICA AL PSICÓLOGO

En muchos casos, este tipo de actitudes pueden ser controlables, y es la persona misma quien se da cuenta de que ha perdido un poco el norte. Pero hay otros en los que se roza lo patológico: la insatisfacción es continua y ante la negativa del médico estético o el cirujano a seguir interviniéndolos, comienzan a mentir para así poder alcanzar sus objetivos.

Pero, ¿cuál es el detonante de este comportamiento? Para la **psicóloga Christine Lebriz**, del Centro de Psicología Álava Reyes, de Madrid, "las personas con este tipo de problema han aumentado en la consulta en los últimos tiempos, en un contexto en que prima la inmediatez: la razón es que recurrir al retoque o al bisturí para sentirse mejor con uno mismo es algo mucho más rápido y gratificante que hacer un esfuerzo por aceptarte tal cual eres".

En esta misma línea, el doctor **Vicente Paloma, cirujano plástico y estético** del Centro Médico Teknon, de Barcelona, opina que las peculiaridades de estos tratamientos favorecen este tipo de actitudes: "Las técnicas de nueva generación buscan una reincorporación inmediata a la actividad cotidiana, por lo que se pretende que los tratamientos tengan menos efectos secundarios y propicien recuperaciones más rápidas".

Para el **psiquiatra José A. Bueno**, miembro del grupo de The Doctors, la adicción a la estética ha aumentado notablemente y todo apunta a que es un fenómeno que va a más. "Las demandas y expectativas sobre la *imagen adecuada* son muy considerables, especialmente para el sexo femenino. El incremento de clínicas dedicadas de forma exclusiva a la es-

Elogio de la naturalidad

Los expertos más punteros son unánimes: "Tanto la medicina estética como la cirugía se dirigen cada vez a obtener resultados más naturales, con el menor periodo de convalecencia posible. En el caso del *botox*, por ejemplo, y aunque la estética sigue siendo muy similar, lo que ha cambiado es nuestra tendencia y la de nuestros pacientes a buscar cada vez resultados más naturales, con rostros sin arrugas, pero manteniendo la expresividad facial", explica el doctor **Vicente Paloma**.

En cuanto a las intervenciones de cirugía plástica, el doctor **Francisco Gómez Bravo**, director de la Unidad

de Cirugía Plástica de la Clínica Ruber de Madrid, comenta que "buscamos resultados más naturales a través de intervenciones más complejas. Ahora se modifican estructuras más profundas para un resultado más natural y duradero. El análisis de las características que hacen que una estructura anatómica se considere bella y natural es cada vez más exhaustivo y, también, somos cada vez más exigentes con los resultados que podemos y debemos obtener para nuestros pacientes. En este sentido podemos afirmar que, a día de hoy, la naturalidad no es una hipótesis ni un objetivo: es una realidad".

Tratamientos IN y OUT

La doctora **Mar Mira** comenta que la estética es la rama de la Medicina que más ha avanzado en la última década. "Es una especialidad que aún podría-mos catalogar de joven; por ello, es normal que las técnicas que hace tan sólo 5 años estaban en auge, se consideren hoy en decadencia". En función de este rápido avance, este sería el panorama a día de hoy:

IN:

- Rellenos reabsorbibles.
- Tratamientos con base PHI (Armonización Facial Global).
- Láseres fraccionados y no ablativos.
- Tratamientos personalizados.
- Retoques efecto mirada descansada.
- Reparar-rejuvenecer los labios.

OUT:

- Rellenos permanentes.
- Exageración de ciertas facciones (como, por ejemplo, los pómulos).
- Láseres ablativos.
- Rostros clónicos (todos iguales).
- Frontes estiradas, caras de velocidad.
- Poner labios.

tética y a la cirugía plástica implica mayor oferta y, por tanto, mayor competencia; dicho de otra forma: precios económicos y localización accesible". Aunque el *clan de los esteticohólic*os está integrado por un amplio abanico de personas, se puede dibujar un perfil-tipo de aquellas que tienen más papeletas de caer en esta actitud. "En ocasiones, esa necesidad de hacerse retoque tras retoque puede venir motivada por la profesión que desempeñan, en las que se exige una cierta presencia estética (actores, personas que desarrollan una función pública...). En otros casos, la afición a estos tratamientos se debe a un afán de *superarse*, pero en la mayoría de los casos, la razón que subyace es la no aceptación del físico personal.

RETOQUE BUENO VERSUS RETOQUE ABUSIVO

Si, retocarse es tendencia. No hay más que echar un ojo a la prensa o los programas de actualidad para constatar con qué frecuencia los cambios de aspecto que los famosos de todo tipo (desde cantantes hasta miembros de la realeza) consiguen con estas técnicas acaparan titulares. El problema es que, en muchos casos, la línea que separa el uso racional de este tipo de ayudas estéticas y la adicción puede ser excesivamente delgada. Para la **doctora Mar Mira**, experta en medicina estética y co-directora de la *Clinica Mira + Cueto*, de Madrid, "el concepto de *cuidarte para estar mejor* es lo que marca la línea de separación entre lo sano y lo adictivo. Me explico: cuando una paciente ve dónde no hay, exagera con respecto a lo que pesa, se obsesiona con detalles de su cuerpo que, en rea-

lidad, están dentro de la normalidad... es donde se empieza a rozar la adicción".

Según el doctor **Vicente Paloma**, lo que diferencia el *buen uso* de estas técnicas de su abuso es el hecho de que estos retoques tengan justificación o no. "Hay pacientes que tienen varias zonas del cuerpo que les acomplejan y que pueden mejorarlas mediante medicina o cirugía estética. En estos casos, podemos hacer varias técnicas sin que por ello debamos considerarlo una adicción. El límite está en si esos retoques no tienen una clara indicación y la paciente se somete a ellos sólo por inercia, sin criterio. Por ello, es fundamental ponerse en manos de un equipo médico que pueda orientar de forma honesta sobre cuáles son los tratamientos adecuados".

¿TENGO RIESGO DE SER ADICTA?

La doctora Mira comenta que normalmente los pacientes con tendencias adictivas a este tipo de tratamientos son aquellos a los que nunca les parecen suficientes los retoques y quieren más y más. "Muchos de ellos incluso dejan de verse tal y como son, se fijan especialmente en sus defectos o incluso observan imperfecciones donde no las hay. Algunos acaban por olvidarse de los parámetros de naturalidad y frescura, y es aquí donde el profesional médico con criterio debe establecer el diagnóstico correcto y marcarles con rotundidad los límites adecuados".

El **psiquiatra José A. Bueno**, aporta las que serían las *señas de identidad* de un adicto a la estética:

- Pensamientos recurrentes y obsesivos sobre su imagen corporal.
- Inseguridad y baja autoestima.
- Tristeza.
- Falta de concentración.
- Dedicar mucho tiempo al diseño y programación de posibles tratamientos e intervenciones.
- Necesitan pasar largas horas frente al espejo, comprobando su aspecto físico.

"Cuidarte y ser presumida es un signo de SALUD MENTAL, pero sin olvidar que no vales más o menos como persona por el hecho de ser guapa" (**Christine Lebiez, psicóloga**)

• Deterioro de la vida social, laboral y familiar debido a las interrupciones y conflictos derivados de las intervenciones y la extensísima dedicación de tiempo, dinero y energía a su imagen corporal. En algunos casos, la persona puede aislarse por temor a ser criticada.

• Con mucha frecuencia se asocia al abuso de alcohol o de otras sustancias.

POR FAVOR, ¡PARA YA!

Las evidencias demuestran que un elevadísimo porcentaje de las mujeres que prueban los retoques repiten, repiten... y vuelven a repetir. La doctora Mar Mira exculpa en cierta medida a esas personas inmersas en plena vorágine del retoque continuo: "Esta predisposición a excederse se debería achacar más al médico, ya que es éste quien debe orientar a la paciente sobre aquello que realmente necesita. Creo que el especialista nunca debe realizar tratamientos por el simple hecho de que se lo pida una persona. Al fin y al cabo, esto ni se plantea en otras especialidades médicas en las que el paciente comenta al médico sus síntomas y es éste quien determina la forma más adecuada para tratarlos".

De la misma opinión es el doctor Vicente Paloma, quien comenta que "en el momento en el que el médico considera que un tratamiento no está bien indicado, debe explicarlo abierta y claramente".

Contrariamente a lo que se pueda pensar, las pacientes por lo general (salvo que se trate de un caso de dismorfobia) valoran muy positivamente estas actitudes disuasorias: "Siempre reaccionan bien si la relación médico-paciente ha sido bien cimentada desde el primer día. Es muy importante haber generado la confianza de que vamos a actuar en su propio beneficio en todo momento", explica el doctor Paloma.

LAS CLAVES PARA ACERTAR

Según Mar Mira, la clave para acertar y conseguir la máxima sobre la que se deben asentar siempre este tipo de tratamientos

"Los retoques QUEDAN ANTINATURALES cuando la intervención se centra sólo en un rasgo sin tener en cuenta la armonía del resto de la cara" (Doctora Mar Mira)

(mejorar el aspecto conservando la naturalidad) es un buen diagnóstico; en este terreno no vale aquello de "me voy a inyectar lo mismo que mi prima, porque a ella le quedó fenomenal". Se deben establecer unas prioridades valorando, en primer lugar, aquel tratamiento facial que es la necesidad más urgente, y siempre partir de la base de recuperar la belleza del rostro a tratar, respetando sus rasgos característicos y, muy importante, sin tratar de transformar esa cara o sus facciones en otras".

ROSTRO

Lindsay Lohan se ha inflado la cara, seguramente con materiales de relleno, y se ha retocado también los labios.



CEJAS

Tanto Nicole Kidman como Kylie Minogue han abusado de *botox* lo que ha levantado sus cejas exageradamente, dándoles aspecto de malas.



LABIOS

Melanie Griffith, Meg Ryan y Emmanuelle Béart se han puesto labios, lo que les proporciona una boca de pato y un aspecto poco natural.



PÓMULOS

A Carla Bruni le han inyectado algún material de relleno en los pómulos haciendo que su cara parezca excesivamente grande.



Para la doctora Mira, siempre se acierta cuando el médico trabaja dentro de un contexto facial global que persigue mejorar la armonía y la proporción. "No se puede pretender una transformación radical de un rasgo aislado: hinchar los labios porque sí, sin que en ese momento cuadre con el resto de la fisionomía facial; o rellenar desproporcionadamente unos pómulos".

GUAPAS... Y CON CABEZA

Las cosas claras: es estupidísimo querer verse guapa y echar

mano de todas las novedades que la cosmética y la medicina estética ponen a nuestro alcance. Como explica la psicóloga, "está bien que seas presumida y te cuides (lo que además es un excelente síntoma de salud psicológica), pero sin pasarte... Nunca hay que perder de vista que tu valor como persona va más allá de ser más o menos guapa".

Christine Lebiez aconseja:

- Estar atenta ante cualquier señal que indique *no me puedo pasar* sin el retoque. "Hay que aprender a poner límites, sopesar la conveniencia o no de someterse a un tratamiento, aceptarte y, sobre todo, sincerarte sobre tus motivos reales: ¿lo hago por mí o para conseguir que me valoren por mi físico? Y, si es así, ¿vale la pena que me valoren sólo por eso?".

- En caso de que haya síntomas de que estás *enganchada*, es muy importante darte cuenta de que has caído en un círculo vicioso: "Valorarte a ti misma y a los demás por lo estético supone entrar en una dinámica muy efímera, superflua y pasajera, en la que caes una y otra vez: cuando pase el efecto del retoque, siempre volverás a necesitar otro, lo nuevo en poco tiempo volverá a ser viejo...."

- Busca otro tipo de gratificaciones. Para la psicóloga, se pueden obtener recompensas positivas más profundas y permanentes en el tiempo con otro tipo de decisiones que, además, son mucho más económicas: aprender cosas interesantes, aumentar tu cultura, encontrar un trabajo mejor, ahondar en la espiritualidad... "El psicólogo puede ayudar a orientar en este sentido, enseñando a afrontar la vida con aceptación y con valores más profundos y verdaderos".

- Y, por último, también puede ser un ejercicio muy sano cambiar de vez en cuando el tipo de modelo estético en el que inspirarse (y que suelen ser los bellos jóvenes y delgadas que acaparan los flashes de los photocalls).

Maquillaje y peluquería: Estrella Elorduy para Christian Dior y The Pink Peony. Localización: Hotel Bahía del Duque, Tenerife.