

# Belleza mia

1,95 € | Nº 104  
OCTUBRE/NOVIEMBRE 2013

## ¿TODAS QUEREMOS UNA 90?

Las técnicas  
más nuevas  
para aumentar  
el pecho

## 4 KILOS MENOS... EN UN MES

LA DIETA THINKING  
CONSIGUE ADEPTAS

# BÉSAME MUCHO

El rouge recupera su reinado

## Plus

3 ESTILISTAS  
TOP CAMBIAN  
TU IMAGEN

EFFECTO GREY:  
SEXO SIN TABUES

LOS GRANDES  
'BLUFFS' DE  
LA BELLEZA



CANARIAS 2,10 € (SIN IVA INCLUIDO TRANSPORTE)

DOSSIER

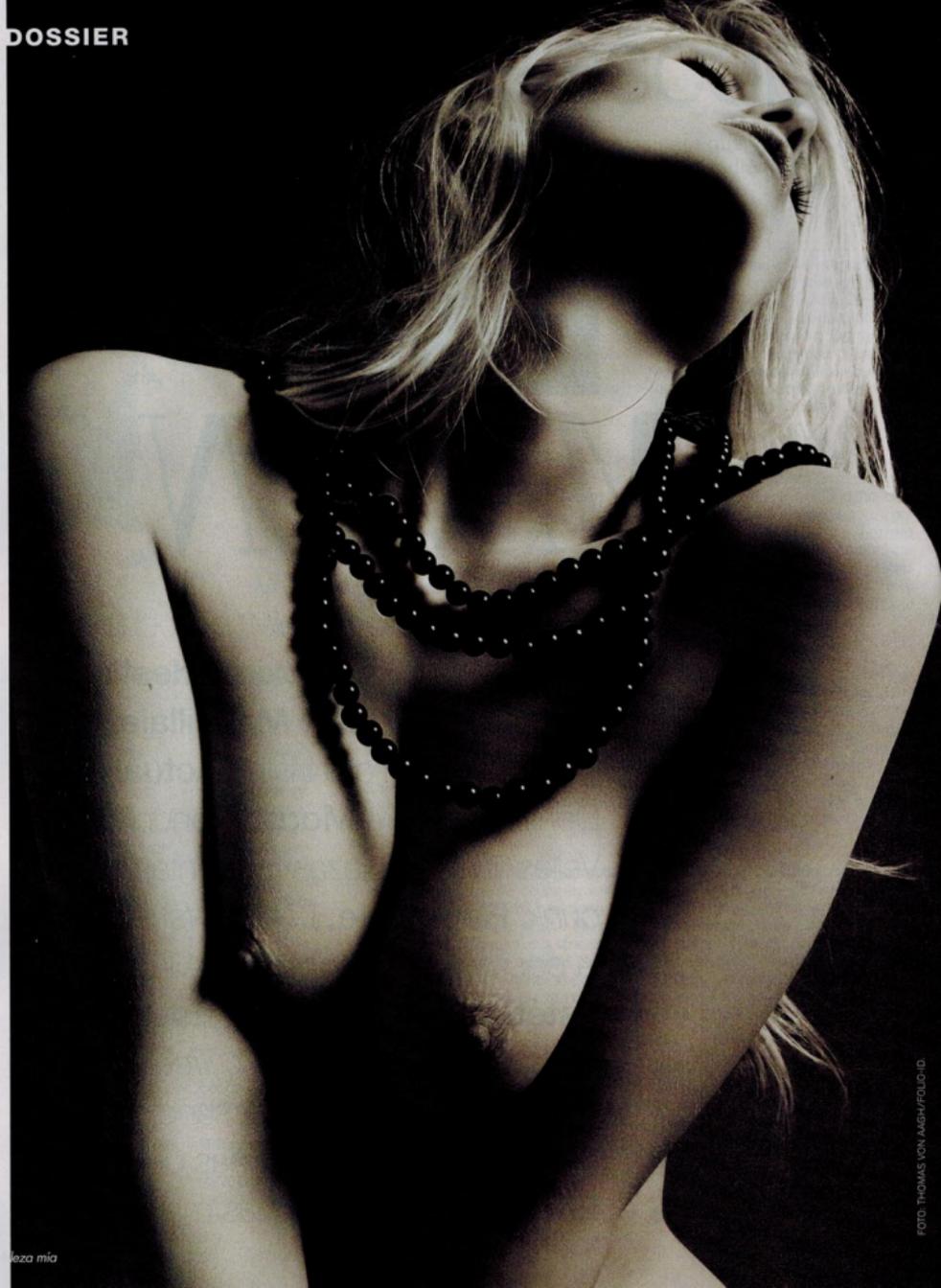


FOTO: THOMAS VON AAGH/FOLIO-ID

# MAMMA MÍA!

Vuelve la naturalidad y se impone **el sentido común en el tamaño**, pero la importancia de un **escote bonito** sigue más vigente que nunca. **¿Qué hay (y qué habrá) de nuevo en remodelación, aumento y elevación del pecho?** por **MARIÁN VILÁ**

## “Todas” queremos **mínimo la 90**

Pese al protagonismo que últimamente se otorga a ciertas cirugías plásticas centradas en regiones como los glúteos o el abdomen, la realidad numérica es que el aumento de senos con prótesis se mantiene como la segunda intervención estético-quirúrgica más demandada en todo el mundo, sólo por detrás de la liposucción. Así lo confirman los datos más recientes del tercer análisis estadístico anual realizado por la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética (ISAPS) de 2011, que cifra en 1.205.251 las mamoplastias de aumento realizadas sólo en ese año.

**L**o cierto es que desde siempre las mujeres nos las hemos ingeniado para presumir de más pecho del que realmente teníamos. Antes de que el Wonderbra llenara nuestros cajones de la ropa interior y las firmas de lencería encontrasen ‘un filón’ en los sujetadores con almohadillas (los famosos *push up*) nuestras madres ya recurrían al algodón para rellenar los sostenes. ‘Empachar’ las copas con papel higiénico o incluso con algún calcetín (truco extendido en los 80), también funcionaba. Claramente, a las chicas siempre nos ha gustado aumentar la talla de pecho, aunque nunca lo enseñemos con escotes pronunciados o lo insinuemos con prendas ajustadas. Sabemos que está ahí, y eso nos otorga un DNI femenino que nos sirve de salvoconducto para entrar en el Olimpo de las Diosas. Y es que más allá de esa dimensión estética, más allá de sentirnos aceptadas dentro de los cánones de belleza existentes, estar a gusto con la talla de sujetador adquiere una gran importancia desde el punto de vista psicológico, sobre todo en la autoestima. Afortunadamente, ahora las mujeres no tienen que conformarse con ‘engañar’ a la vista, ni tan siquiera al tacto, porque son muchas las técnicas, quirúrgicas o no, que están a nuestro alcance. El tamaño sí importa, pero lo primordial es la armonía. Es ahí donde interviene la opinión del especialista, la técnica y, claro está, el sentido común.

## En busca del **pecho perfecto**

Las cifras hablan por sí solas: 28.000 intervenciones de aumento con prótesis mamarias se han realizado en España en el último año, según la Sociedad Española de Cirugía Plástica y Reparadora (SECPRE). El tamaño más solicitado está a medio camino entre la talla 90 y la 95. Aún así, ahora la tendencia apunta hacia un escote más natural, técnicas menos invasivas y mayor seguridad en los resultados y a largo plazo. La evolución de las técnicas quirúrgicas y la mejor adaptación de los implantes a la anatomía femenina son los principales motivos de que en los últimos años se haya alcanzado un nivel de satisfacción del 93 %, según la SECPRE, uno de los más altos de la cirugía plástica. De hecho, en la última década, se han producido importantes avances en este tipo de intervención que pueden resumirse en dos, según el cirujano plástico Antonio Porcuna: “Lograr una mayor naturalidad de los resultados a través de diseños de prótesis anatómicas en forma de gota; nuevos planos de colocación de los implantes como, por ejemplo, el plano dual (sólo el polo ▶

## SIMULADORES: anticipar el resultado

Hasta ahora, para hacerse una idea aproximada de cómo iba a quedar una cirugía de aumento de pecho, los conocidos como simuladores recurrían a la toma de fotos 'planas' desde distintos ángulos que luego se manipulaban en el ordenador, a través de programas tipo Photoshop. Otras tecnologías de simulación se apoyaban en imágenes estilo 'avatar': una representación esquemática con volumen. Lo último es Vectra 3D real life. El escáner de previsualización fotográfico-volumétrico más avanzado del mundo da respuesta a la pregunta más recurrente de las pacientes de cirugía de aumento de pecho, permitiendo que, por vez primera, puedan ver y definir de antemano y con una exactitud inédita hasta la fecha, los resultados reales que pueden esperar tras la intervención.

mitad superior de la prótesis se coloca bajo el músculo para favorecer un aspecto más similar al de un pecho real, al evitar una proyección poco natural). Y la segunda, minimizar los riesgos de una posible rotura a través del desarrollo de prótesis fabricadas con materiales menos fluidos como el gel cohesivo que, en el caso de fracturarse, evitan cualquier migración de la sustancia por el organismo".

## Minimizar los riesgos

Como hemos comentado, los pechos 'globo' ya no están de moda; lo impensable es que lo estuvieran durante años. Pero tampoco había mucho donde elegir. El Dr. Gustavo Sordo, miembro numerario de la SECPRE, revoluciona los implantes con la **Técnica 'sin'**. El método empleado por Sordo, desarrollado por el Dr. John Tebbets de EE UU (referencia mundial en aumento mamario), actualmente es el único que ha demostrado en estudios metodológicamente aceptables un 0% de complicaciones en 50 casos consecutivos de aumento de pecho durante 3 años. Se basa en el uso del bisturí electromagnético con terminal de tungsteno, que controla la coagulación mediante una técnica de hemostasia proactiva, todo ello bajo visión directa asistida por fibra óptica. Mediante este procedimiento se consigue un control perfecto del espacio y de la coagulación que permite no utilizar drenajes que acaban en contacto directo con el implante ni vendajes para sujetar la prótesis en su sitio ya que el espacio se talla a la medida exacta del implante: la paciente sale direc-

tamente con de quirófano con un sujetador y tras unas horas de recuperación es dada de alta en el mismo día con la máxima comodidad. Esta técnica permite movilizar los brazos y realizar una actividad normal desde el primer día, exceptuando ejercicio aeróbico. Sin drenajes, sin vendajes y sin ingreso. Precio: 6.000 euros. [www.gustavosordo.com](http://www.gustavosordo.com).

## Frente a la flacidez

El pecho está formado por un conjunto de pequeñas glándulas y canales, rodeados de tejido conjuntivo de gran densidad que posibilita su sostén y fija su forma. Diversos factores como embarazos, lactancia, cambios de peso, envejecimiento y gravedad, producen cambios en su apariencia. A medida que la piel pierde su elasticidad, las mamas pueden perder también su forma y 'caer'. Incluso a veces el pecho se muestra firme, pero la forma no satisface. Para estos supuestos, existe una sencilla intervención que proporciona resultados rápidos y muy buenos en el referente al perfil y a la elevación y tamaño de los pezones, afirma el Dr. Ángel Juárez Cordero, Jefe de la Unidad de Cirugía Plástica y Estética del Hospital de la Zarzuela, de Madrid.

El **lifting de pecho**, también denominado **mastopexia**, es un procedimiento quirúrgico que levanta y da forma a las mamas caídas. El procedimiento permite elevar el complejo areola-pezones a su posición ideal y remodelar el tejido para obtener una mama estéticamente correcta. En ocasiones es posible recurrir además a la colocación de un implante para dar volumen y proyección al polo inferior del seno, una vez que se ha remodelado y colocado en su posición ideal. La intervención se lleva a cabo en quirófano bajo anestesia general y requiere habitualmente un ingreso de un día completo. Duración: aproximadamente de 2 a 3 horas. Las suturas se retiran entre los siete y los 14 días siguientes del postoperatorio. Precio: 6.000 euros, aproximadamente. [www.angeljuarez.es](http://www.angeljuarez.es).

## Aumentar con grasa autóloga

La llegada de la técnica de aumento de mama con grasa autóloga está revolucionando el ámbito de la cirugía estética al conseguir un resultado muy discreto y con menos complicaciones que el que se logra con prótesis. El Dr. Vicente Paloma, cirujano plástico del Centro Médico Teknon y miembro de la SECPRE, es uno de los expertos de mayor renombre en este área y nos explica qué pros y contras tiene.

"Constituye la mejor alternativa a las prótesis ya que nos proporciona un resultado natural y carece de todas las complicaciones propias de un implante. Además, la paciente se beneficia de una liposucción en el mismo procedimiento que usamos para obtener la grasa. El postoperatorio es más corto y menos restrictivo que en la cirugía protésica. Pero también tiene algún inconveniente, como que sólo se pueden obtener incrementos de volumen discretos (de unos 200 gramos) y no todas las pacientes tienen grasa suficiente para ser candidatas a esta técnica". Actualmente, este especialista se encuentra investigando la incorporación de factores de crecimiento para conseguir que los injertos no se reabsorban y sean permanentes. Este método se realiza extrayendo grasa de una zona donante (por ejemplo del abdomen o

Voluptuosas, *excesivas*, sin complejos... *las prótesis 'globo'* han pasado a la historia. *Buscamos naturalidad* ante todo; *un pecho en total armonía* con nuestros cuerpos.

## La talla más deseada

Ya no nos gustan (ni les gustan) esos pechos exuberantes de 'vigilante de la playa'. En estos últimos años, se ha producido un cambio en los quírrafanos. Ahora las mujeres buscan, por encima de todo, un resultado natural, sobre todo cuando hablamos de intervenciones con prótesis mamarias cuyo fin es aumentar el volumen. Algunas de las celeb ya se han enterado... otras no tanto.



### ROMINA BELLUSCIO

**Explosiva.** Al poco de conocer al futbolista Guti, la modelo y presentadora de televisión no dudó en aumentar su anatomía mamaria. Dicen las malas lenguas que su cirujano plástico, el Dr. Federico Mayo, le recomendó una talla menos, pero ella no desistió de la 95. Hay que admitir que sabe cómo y cuándo lucir sus exuberantes contornos.



### NICOLE KIDMAN

**Menos en más.** Por la alfombra roja cada vez se ven escotes más contenidos. Si hace años las prótesis de pecho parecían valorarse por su tamaño, hoy parece triunfar lo natural. Se impone una nueva estética donde impera la discreción en las intervenciones de cirugía de pecho. Ese ha sido el criterio de la Kidman, que aumentó sólo una talla de sujetador. Ahora es una 90.



### SARAH JESSICA PARKER

**Del cine a la ficción.** Carrie Bradshaw, su personaje estrella, tenía complejo de pecho pequeño pero nunca lo confesó; hasta ahí todo se cocía en *Sex and the city*. Para solucionarlo, en la vida real se implantó unas prótesis de gel en una de las mejores consultas de Nueva York, y ahora luce con orgullo un escote mucho más sinuoso, pero no excesivo. Pertenecía al club de la 90.



### SALMA HAYEK

**Excesiva siempre.** Muchas son las que en su momento se aumentaron el pecho de forma excesiva y ahora desean un look más discreto. Esta actriz encabeza la lista de las que se pasaron de volumen en los noventa. Ha declarado en numerosas ocasiones su deseo de "minimizar" su escote, pero no lo hace por miedo a las cicatrices que seguramente quedarán tras la intervención.



### ELSA PATAKY

**Las mejor puestas...** O al menos esa es la opinión generalizada. Ni demasiado grandes, ni demasiado pequeñas, armoniosas, en forma de gota, con una leve caída que hace de su pecho un referente de naturalidad... Sabe como sacarse partido y los escotes de vértigo brillan en su guardarropa. El embarazo parece no haber afectado su anatomía pectoral.



### SARA CARBONERO

**En su justo punto.** No contenta con lucir una belleza y una armonía corporal como pocas, Carbonero también quería ser también la más sexy y aumentó su 'delanterita' (por lo de su novio-pareja futbolista, digo). Algo discreto, apenas un par de tallas, pero muy bien puestas por el Dr. Antonio Porcuna. Intentó mantenerlo en el más estricto secreto, pero algo así ya se sabe...



de las cartucheras) para después inyectarla en las mamas. Antes de proceder a ello, este tejido debe lavarse y purificarse para asegurar que se degrade el menor porcentaje posible. "Para ayudar a mantener el máximo volumen a largo plazo, estamos añadiendo plasma rico en factores de crecimiento; de esta forma conseguimos que hasta un 80 % de la grasa inyectada pueda permanecer inalterada de por vida". El objetivo de estos trabajos es conseguir sustituir, en un futuro, los implantes artificiales por unos naturales hechos con grasa de la propia paciente. *Centro Médico Teknon. Barcelona. Telf.: 933 93 31 81.*

## Elevar con toxina botulínica

La inyección de este producto en la zona del pectoral para la elevación de pecho también comienza a implantarse en nuestro país. El Dr. Daniel Arenas, cirujano plástico de la Clínica Dermatológica Internacional, acaba de presentar este método capaz de subir el pecho caído en una sola sesión. El procedimiento no está indicado para todo tipo de mamas. La candidata ideal es la

mujer con pecho pequeño o medio (talla 85 a 90) que presenta una ptosis o caída de grado 1 (moderada). "Resulta también interesante como técnica preventiva en casos de pérdida de turgencia", asegura Arenas. La técnica funciona por equilibrio, o más bien disequilibrio.

Al relajar una parte del músculo pectoral, la porción superior del mismo comienza a contraer con más fuerza y arrastra hacia arriba a la inferior. El resultado es una elevación progresiva de la mama. Por eso, no está indicado para pechos que pesen mucho ni en los que estén muy descolgados, ya que es el músculo el que se encarga de situarlos en el lugar que le corresponde. Efectos: en palabras del Dr. Arenas, inyectada por manos expertas y sobre la candidata adecuada, esta técnica ofrece resultados excelentes en cuanto a elevación mamaria. El resultado final se aprecia a los 15 días. Duración: los efectos de esta técnica duran en torno a 3 o 4 meses. La ventaja es que la infiltración de esta sustancia no deja cicatrices y su efecto comienza pocos días después de realizarla. Precio: 600 euros, aprox. Dónde: *Clínica Dermatológica Internacional www.ricardorui.es.*