

## ¿Y QUÉ HAGO CON LOS TRATAMIENTOS QUE EMPECÉ ANTES?

Si el confinamiento te pilló a mitad de un protocolo de medicina estética o tras una cirugía plástica, conviene que sigas ciertas pautas recomendadas por las dras. Conchita Pinilla y Mar Lázaro.

**Zaragoza, 24 de marzo de 2020.** *“En los tiempos que corren, más que nunca, una actitud positiva resulta fundamental. La belleza, como parte del autocuidado integral, nos ayuda a mejorar la autoestima y mantener la ilusión”,* explican la **dra. Mar Lázaro**, experta en medicina estética y nutrición. En muchos casos la cuarentena nos pilló en mitad de un tratamiento o tras una intervención de cirugía plástica. ¿Qué hacer? ¿Cómo optimizar resultados? ¿Cuándo retomarlos? *“Estamos resolviendo las dudas de nuestras pacientes gracias a las consultas online, de manera que puedan mantener los cuidados oportunos y en cuanto sea posible puedan proseguir con sus procedimientos”,* explica la **dra. Pinilla**, experta en cirugía plástica y medicina estética.

### **Bótox, ¿a las puertas del retoque?**

Si fuiste de quienes se sometieron a la sesión de toxina botulínica y no pudiste llegar al retoque, en muchas ocasiones fundamental para igualar y corregir posibles asimetrías o aportar una dosis extra, no te preocupes. Según la dra. Lázaro, *“estos días en casa utiliza cosméticos con retinoides; los tienes hasta para el contorno de los ojos, zona habitual para la aplicación de bótox, que regeneran la piel y difuminan las líneas de expresión. Igualmente, conviene que hidrates el cutis para conservar la elasticidad y mantener a raya las arrugas”.* Y cuando volvamos, si nos pusimos toxina botulínica pero faltó el retoque habitual entre los 15 y los 30 días, no desesperes. *“Cuando han pasado 4 meses, es posible hacer de nuevo el tratamiento sin esperar los 6 recomendados habitualmente. Lo que no hay que hacer es aplicar bótox de nuevo antes de esos 4 meses”,* explica Mar Lázaro.

---

***Adelantar sesiones a la vuelta, cosmética antioxidante, hidratación y retinol, entre las claves***

### **Relleno de labios: Plus de hidratación**

Durante la cuarentena los labios se resecan en exceso. La culpa es del estrés, que nos insta a chuparlos y morderlos más de la cuenta, y en ocasiones a que hemos abandonado el gesto habitual de sacar el bálsamo o labial del bolso allí donde estuviéramos. *“Se ha demostrado que cuando hay estrés, los resultados de la infiltración de ácido hialurónico para aumentar los labios, corregir asimetrías o hidratarlos duran menos. En este caso podemos realizar la técnica a los 6 meses después de la última vez, en lugar de a los 8 o 10 convencionales”*, añade Lázaro, que anima a utilizar bálsamos ricos en manteca de karité y aceite de rosa mosqueta.

### **Rellenos de ácido hialurónico: rutina cosmética completa**

Es probable que estos días de enclaustramiento notemos que el efecto de relleno facial dura menos de lo esperado. Esto ocurre porque por culpa del estrés las fibras de colágeno y elastina se degradan y aumenta la flacidez. Cuando volvamos a la normalidad podemos repetir la técnica antes de lo convencional para equilibrar el resultado, y en lugar de esperar 8 o 10 meses, hacerlo pasados 6. Mientras, mantén una buena rutina cosmética: limpieza, antioxidantes, hidratación y regeneración.

### **Inductores de colágeno y Ultherapy: Cosmética con vitamina C**

Los inductores de colágeno (hidroxiapatita cálcica o policaprolactona) se utilizan para combatir la flacidez, que estos días podría aumentar por esa síntesis deficitaria de colágeno y elastina inherente al estrés. Por su parte, los ultrasonidos focalizados de alta intensidad **Ultherapy** se realizan para conseguir un efecto lifting sin cirugía y en una sola sesión. Si alguna de estas técnicas fue tu elección antes del confinamiento, la única precaución es utilizar en casa cosmética que mantenga la elasticidad de la piel, como aquella rica en activos antioxidantes (vitamina C), e hidratantes, como el ácido hialurónico o las ceramidas. Los resultados de ambas duran al menos un año, para que lo tengas en cuenta.

## **Peeling: activos antimanchas y retinol**

¿Te sometiste a un peeling en el momento “pre-confinamiento? *“Si era para reducir las pigmentaciones, la cuarentena es ideal para decantarse por cosmética antimanchas y por activos que sigan renovando la piel, como el retinol, ya que no estamos recibiendo radiación solar (que está contraindicada)”*, según la dra. Pinilla.

## **Mesoterapia revitalizante: sérum antioxidante e hidratación**

Podrás retomar tu infiltración de vitaminas en cuanto termine la situación excepcional, y mientras tanto, aplicar a diario, siempre con la piel bien limpia (mañana y noche, aunque no nos maquillemos), un sérum o ampolla antioxidante (con Vitamina C, E, etc.), pues la piel está estos días más deshidratada por culpa del estrés, la falta de aire libre y en algunos casos la calefacción, así como cremas y/o mascarillas hidratantes.

## **Tratamientos corporales: Dieta y deporte**

Es probable que ya hubieras comenzado con los procedimientos reductores, anticelulíticos o reafirmantes, que habitualmente necesitan varias sesiones, o te hicieras **Coolsculpting**, la liposucción sin cirugía que acaba con grasa localizada de manera definitiva; en cuarentena vigila la dieta, que debe ser rica en fruta, verdura y proteínas, y modera el azúcar y la comida procesada. *“Practica deporte a diario, tanto cardiovascular (para combatir los kilos de más, la celulitis y la retención de líquidos), como de tonificación (ayudará contra la flacidez)”*, aconseja la dra. Pinilla. Y en cuanto puedas, recupera tu tratamiento corporal en la clínica: en función de cómo te hayas cuidado, necesitarás o no sesiones extra.

## **Intervención de cirugía plástica: aprovecha el reposo y falta de sol**

¿Te sometiste a una intervención quirúrgica para mejorar tu aspecto antes? *“Aprovecha el confinamiento para recuperarte gracias al reposo, y cuida la cicatriz: te ayudarán las cremas regenerantes, ricas en activos como la rosa mosqueta (si tu piel es grasa cuentas con la opción gel o emulsión); masajea para separarla de los tejidos vecinos, deslizando, drenando, haciendo círculos y pellizcando para acelerar el proceso. También te vendrá bien la falta de sol, que no debe estar presente en el post-operatorio y que podría*

*ocasionar una pigmentación en dicha cicatriz*”, recuerda la dra. Pinilla, que ofrece el contacto con cada paciente estos días a través de la telemedicina.

**Dra. Conchita Pinilla**

Joaquín Costa nº6, planta 1ºZaragoza

Tel: 608315293

[www.estetica-reparadora.com](http://www.estetica-reparadora.com)

**Dra. Mar Lázaro**

Joaquín Costa nº6, planta 1ºZaragoza

Tel: 876 282 624

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

**Comunicación y relaciones públicas:**

Silvia Capafons. Tel. 666 501 497 [scapafons@gmail.com](mailto:scapafons@gmail.com)