

Cuidarse Bien



Suplementos

Algunos gimnasios se convierten en improvisadas farmacias. El empleo de cualquier clase de suplementos debe estar supervisado por un sanitario.



Entrenador personal

Un nuevo programa para la Wii ofrece propuestas para practicar *fitness* en casa y que disfrute toda la familia. Sale a la venta este mes.



Calcio y dieta

Varios estudios han demostrado que un consumo adecuado de calcio favorece la expulsión de la grasa e incide en el control del peso.

“El suplemento de vitamina D ayuda a perder peso”

Cirugía estética

Intervenciones estéticas menos invasivas

La situación económica no ha afectado a este sector que busca procesos cada vez menos dolorosos para el paciente

Teresa Rey
bien

A pesar de la crisis, las operaciones estéticas no han experimentado variación, al menos así lo afirmó a BIEN Antonio Porcuna, presidente de la Fundación Docente Secpre (Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética), y miembro de la junta directiva de la sociedad. Durante el último año se han efectuado alrededor de 400.000 operaciones de cirugía estética en nuestro país, y un gasto medio de unos 2.000 euros, además la cifra de operaciones crece, hasta el momento, a un ritmo anual del 8 por ciento. La intervención más demandada, el aumento de mamas, supone unas 27.000 al año, seguida de las liposucciones.

Las mujeres siguen siendo los cien-

tes mayoritarios de este tipo de operaciones, de hecho constituyen el 80 por ciento de los pacientes. “Los hombres somos todavía tímidos en este campo — asegura Porcuna —, aunque depende de la zona. Normalmente en las grandes ciudades como Madrid o Barcelona la demanda es mayor, pero en general el porcentaje de hombres no supera el 9 por ciento. Lo más solicitado por el sexo masculino, especialmente a partir de los 40 años, es la corrección de las bolsas de debajo de los ojos, y la liposucción de tripa”.

Tendencias

Pero ¿qué novedades nos depara este campo actualmente? Según Porcuna la tendencia actual es utilizar técnicas cada vez menos invasivas que fa-

ciliten al paciente su recuperación y su incorporación a la vida laboral cuanto antes. En este sentido, el doctor Luis de la Cruz, de la Clínica La Luz, explica que el equipo de cirujanos plásticos de este centro ha conseguido una gran evolución en la recuperación tras la liposucción. Se utiliza un combinado de fármacos antes y después de la intervención para conseguir que el postoperatorio apenas sea doloroso y se reduzca drásticamente la inflamación.

Del mismo modo el Instituto de Cirugía Plástica Martín del Yerro ha incorporado en sus intervenciones el Quick Recovery Procedure (QRP). Éste es un método que proporciona al paciente un experiencia quirúrgica agradable, que se aplica antes, durante y después de la cirugía, hasta la incorporación a la vida normal. El QRP acelera y facilita el proceso de recuperación gracias a la colaboración de médicos, cirujanos, anestesiólogos, enfermeras y fisioterapeutas.

El papel del cirujano



José Luis Martín del Yerro Coca, jefe de la Unidad de Cirugía plástica, reparadora y estética del Hospital Quirón de Madrid, asegura que el papel que juega el cirujano en la operación es crucial, ya que lo que se busca en realidad es mejorar la autoestima del paciente. Por ello, el cirujano tiene la obligación de limitar determinadas intervenciones en cantidad y calidad. Las manos del cirujano son esenciales, pero lo realmente importante es la cabeza y este proceso comienza con la evaluación psicológica del paciente. “Hay que tener cierta habilidad, pero la capacidad de análisis es básica: cabeza, estudio, reflexión y formación. El cien por cien del resultado de la operación depende del cirujano”, asegura. Martín del Yerro aconseja “huir de esos centros de cirugía estética que ofrecen una primera visita gratuita o que intentan captar la atención de los pacientes a través de publicidad engañosa”. De esta manera se enfoca la actividad estética desde un punto de vista comercial y no médico, como debería ser. En cuanto a la intervención más común, el aumento de mamas, el doctor asevera que “no es sólo una cuestión de volumen sino de remodelación de la mama. Conseguir resultados naturales es lo que más interesa”.

Instituto de Cirugía Plástica Martín del Yerro. Tel.: 91 554 27 58.

Aumento de estatura

El doctor Luis de la Cruz ha desarrollado una técnica que permite aumentar la altura mediante un procedimiento mínimamente traumático. De la Cruz comentó a BIEN que decidió practicar esta técnica hace dos años cuando acudió a su clínica una azafata a la que no habían seleccionado para un trabajo porque le faltaban dos centímetros y le preguntó si había alguna solución. “Al principio le dije que no, pero después me di cuenta de que quizá se podía exportar una técnica que empleamos desde hace 30 años para aumentar el mentón”. El método consiste en implantar unas láminas de sílica entre el cuero cabelludo y el hueso del cráneo. Con una intervención se puede aumentar hasta los 2,5 centímetros. Es apta para personas con cráneos normales, mejor cortos y anchos, ya que además de ganar en altura ganan también en proporción. La tolerancia al material es total y no existe rechazo. **Clínica La Luz (Madrid) Tel: 91 4 53 02 76.**



NovagGrip me alivia las molestias del resfriado

novag grip

NovagGrip con pseudoefedrina, comprimidos
NovagGrip con fenilefrina, polvo para solución oral

Alivio sintomático de los procesos catarrales y gripales que cursan con fiebre, dolor leve o moderado, y congestión nasal.

¡Se comprime en 10 segundos!

¡Las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico! No administrar en caso de insuficiencia hepática. No consumir bebidas alcohólicas ni conducir o realizar actividades peligrosas mientras tome este medicamento; puede producir somnolencia. CFE 01-08211.

ferrer