

## ¿Qué es la celulitis?

Para explicarlo sencillamente, celulitis es la “gordura” que no se puede perder. Mientras la gordura normal se puede perder con un régimen común de dieta y ejercicios, la celulitis no, porque no es sólo grasa. Es un tejido con una consistencia similar a la gelatina que está formado por agua, grasa y residuos, atrapados en compartimientos inamovibles debajo de la piel. Estos compartimientos actúan como esponjas que absorben gran cantidad de agua, se hinchan y sobresalen, formando esos bultos tan característicos.

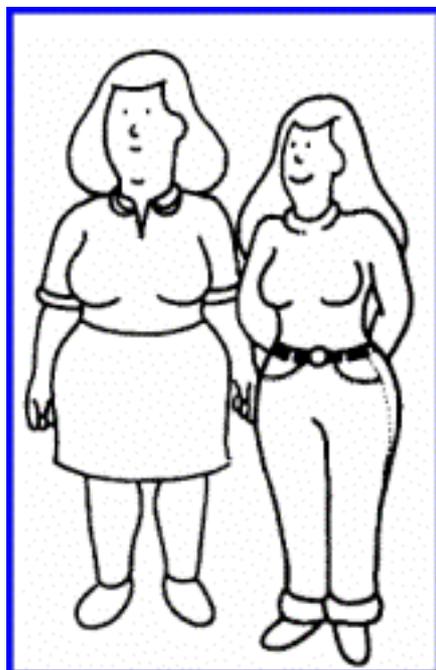
Vemos entonces que la celulitis no es una gordura común. Y por esa razón las dietas más estrictas no dan resultado. Cuando la ingesta de alimentos es menor que la requerida, automáticamente el cuerpo obtiene las calorías faltantes quemando sus propias reservas de grasa. Esto hará que desaparezca la grasa en muchas áreas del cuerpo pero la celulitis permanecerá, pues no se quema como la grasa normal. La dieta adecuada consiste en purificar el cuerpo del exceso de agua y desechos tóxicos sin forzar a quemar las grasas en áreas innecesarias. De esta manera evitamos la pérdida de grasa en zonas como el busto, que se volvería flácido y caído, atentando contra la armonía del cuerpo.

Por ello dada su importancia, nos dedicaremos mas adelante a relatar la forma correcta de alimentarse a fin de evitar ese gran fantasma que atenta contra la belleza femenina: La celulitis.

## ¿Es hereditaria?

Si, lo es. Lo corroboramos diariamente en el consultorio con sólo observar las deformaciones de la silueta de la madre que acompaña a su hija adolescente con los primeros síntomas de la enfermedad.

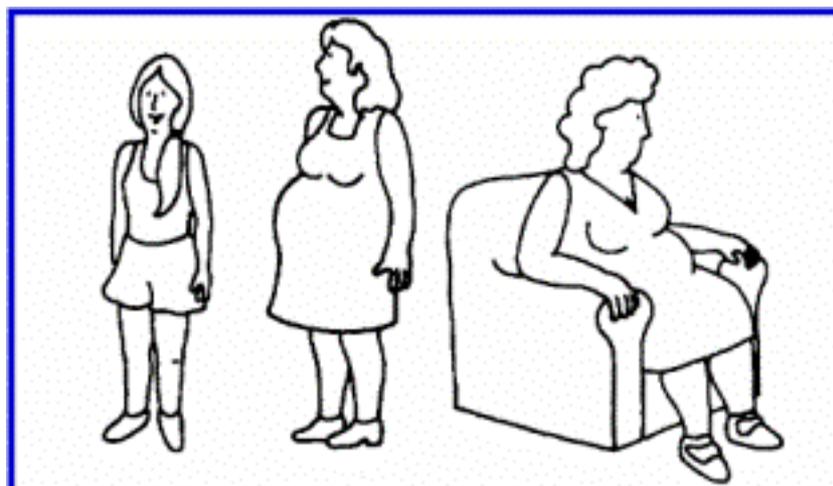
Pero no hay necesidad de aceptar esos muslos o rodillas porque su madre los tiene. Se pueden hacer muchas cosas para evitarlo y este libro le enseñará qué y cómo hacerlo.



**Figura 20 Factor hereditario en la celulitis**

## ¿Por qué los hombres no tienen celulitis?

La razón es que esta enfermedad es hormono-dependiente. Significa que tiene estrecha relación con las hormonas femeninas. Por esta razón comienza su insidioso devenir con la pubertad agravándose cada vez que aumenta en la mujer el tenor de estrógenos-progesterona como sucede por ejemplo durante los embarazos.



**Figura 21 Factores hormonales y hereditarios**

## ¿Cuándo comienza a instalarse?

Los primeros síntomas aparecen siempre en la pubertad. El descuido por la falta de atención ante la creciente deformación de los miembros inferiores en esta época decisiva de la vida,

marca para siempre a las jovencitas. Cada embarazo produce una agravación de la celulitis, lo que provoca en la mujer, joven aún, depresiones y frustraciones que inciden psicológicamente sobre todo el grupo familiar. A medida que pasa el tiempo, se acrecienta el hábito del sedentarismo, disminuyendo los requerimientos calóricos, lo que trae aparejado un paulatino aumento de peso. Si a esto le agregamos una mayor ingesta alimentaria, tenemos el cuadro típico de la obesidad, que a su vez actúa negativamente sobre el proceso. Más tarde sobreviene la menopausia marcando el último eslabón de este devenir fenoménico.

Actualmente se admite que las perturbaciones iniciales se originan en las delicadas estructuras nerviosas del cerebro a raíz de agresiones externas como choques psíquicos, stress repetido, frustraciones etc.

En resumen, podemos afirmar que toda mujer, no importa su edad, debe estar atenta a la celulitis. A los 30 años, pocas mujeres están libres de ella.

## ¿Cómo se forma la celulitis?

El cuerpo humano es una de las máquinas más hermosas y funcionales que se hayan jamás diseñado. Es piel y huesos, nervios y músculos, sangre y órganos, todas trabajando simultáneamente bajo la dirección de ese brillante, misterioso e inigualable computador que es el cerebro.

Cada una de sus partes tiene una función definida en el esquema total de la vida. Nosotros nos vamos a abocar a sólo uno de los aspectos de ese esquema: el tejido conjuntivo.

Todos los músculos del cuerpo se hallan cubiertos por un acolchado formado por tejido conjuntivo y grasa. Este acolchado, que varía en su espesor, es el encargado de darle la suavidad característica a las líneas femeninas. El tejido conjuntivo está integrado fundamentalmente por una especie de red de sostén en la que se ubican las células adiposas. Circulan constantemente entre ellas los líquidos nutritivos: agua, sangre y linfa. Estos líquidos contienen el oxígeno y las sustancias nutritivas indispensables para la piel y también limpian a los tejidos de toxinas. La libre afluencia de los líquidos asegura el mecanismo de intercambio entre las células y el medio que las rodea. Cuando el proceso de eliminación de toxinas se hace más lento, algo cambia en las zonas propensas a la celulitis. El tejido conjuntivo, saturado de agua y toxinas, se espesa, endurece, y se forman los típicos posos y grumos, recordando a la superficie de una gruesa cascara de naranja, esa textura tan característica de la celulitis.

## ¿Qué causas la desencadenan?

Las causas que desencadenan y contribuyen a la formación de la celulitis son:

1. Estrés
2. Fatiga
3. Tensión nerviosa
4. Malos hábitos alimentarios. Constipación
5. Consumo de poca cantidad de agua
6. Respiración deficiente

7. Vida sedentaria
8. Permanencia en ambientes con aire viciado
9. Alteraciones en circulación (várices)
10. Hábito de fumar

Todos estos factores alteran de alguna manera el proceso de eliminación de sustancias tóxicas de los tejidos. Y por ese motivo contribuyen a la instalación de los trastornos circulatorios desencadenados por las hormonas femeninas.

La celulitis puede considerarse como una forma de envenenamiento del tejido conjuntivo. Nuestro cuerpo tiene un maravilloso sistema para eliminar toxinas a través de pulmones, hígado, riñones, intestinos y piel. Pero cuando se cometen abusos, no es posible completar el proceso normal de eliminación. Esta eliminación puede producirse eficazmente para un consumo diario normal, pero no si éste es excesivo: alcohol, café, té, especias, chocolate, crema, manteca, grasa animal, fritos.

Debe evitarse o restringirse al mínimo (y nunca hacerlo sin prescripción médica) la ingestión de medicamentos.

El hábito de fumar produce en el organismo alteraciones de las paredes arteriales que llevará a su endurecimiento, proceso que se conoce como arteritis obliterante. El tejido celulítico, cuya circulación ya está comprometido por el proceso en sí, vería aún más afectada su oxigenación.

## ¿Dónde se localiza?

La celulitis puede ser generalizada o bien localizarse en zonas específicas, lo que es mucho más frecuente

### **Celulitis generalizada**

Aparece casi exclusivamente en mujeres obesas, con hábitos alimentarios desequilibrados. Comienza en la pubertad, acompañada de obesidad acentuada en ambos miembros inferiores que muestran así tempranamente trastornos circulatorios. Durante la segunda década de su vida se producen bruscos aumentos de peso desencadenados por las alteraciones propias de los embarazos, abortos y partos.

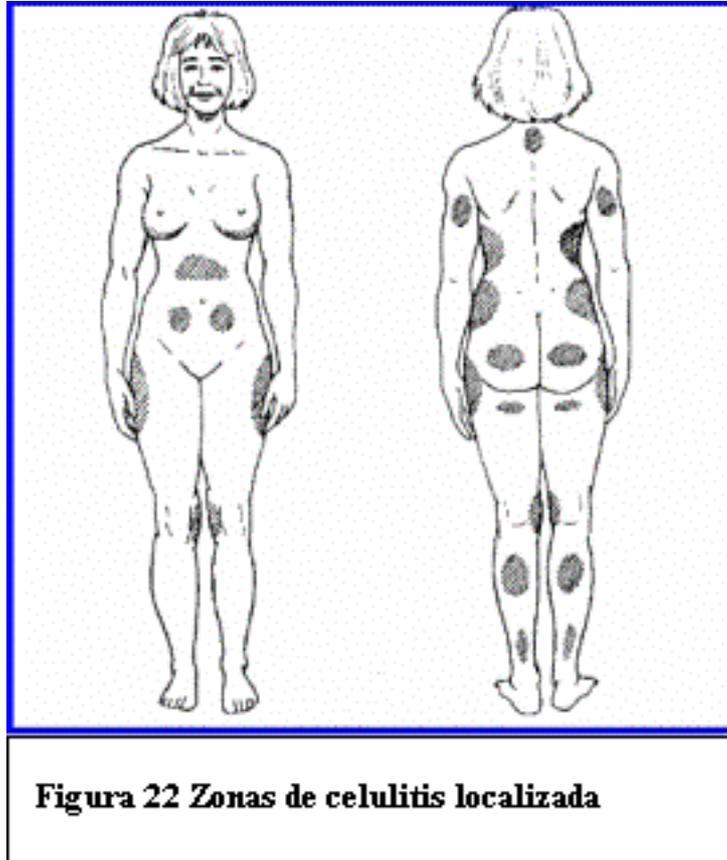
En la cuarta década se hace progresiva la obesidad. Aparecen los primeros síntomas de artrosis agravados en los miembros inferiores por el excesivo peso que están obligados a soportar. Esto ocasiona importantes trastornos estéticos.

La menopausia marca un recrudecimiento del proceso y la paciente muy obesa, muestra la deformación fibrogeloide de su tejido conjuntivo en todo su cuerpo, desde la nuca hasta los tobillos.

Este tipo de celulitis es la más complicada desde el punto de vista terapéutico, la que causa mayor defecto estético y la más rebelde al tratamiento si éste no se realiza en forma correcta.

### **Celulitis localizada**

Las celulitis localizadas originan fenómenos dolorosos, cuya intensidad no siempre está relacionada con las dimensiones del infiltrado. Las zonas donde la celulitis muestra preferencia son: la parte superior interna y posterior de los muslos; la parte interna de las rodillas; el abdomen; las nalgas; los tobillos; la parte inferior de la espalda; la parte superior de los brazos; la parte superior de la espalda, justo debajo de los hombros. Todavía esta en discusión porque la celulitis se ubica con preferencia en estas áreas.



**Figura 22 Zonas de celulitis localizada**

Aunque la celulitis puede ser particular por las zonas que ataca, no lo es en cuanto a quién ataca. Mujeres de todos los tamaños y talles, de cualquier peso y edad son todas vulnerables. Como vemos la celulitis no tiene prejuicios.

### ¿Hay distintos tipos de celulitis?

Si, ya que la celulitis presenta aspectos diferentes según las características del tejido afectado, por lo que podemos clasificarlas en:

1. Celulitis dura
2. Celulitis flácida
3. Celulitis edematosa
4. Celulitis mixta

### Celulitis dura

Se encuentra en mujeres jóvenes de buen físico y generalmente deportistas o bailarinas, cuyos tejidos son firmes y bien tonificados y sin edema, lo que dificulta su reconocimiento. La patología, sin embargo, se hace evidente por medio de la prueba de pellizcamiento y aparición de la "piel de naranja".

La zona afectada se presenta rígida, con aspecto de masa compacta. La piel que la recubre está aumentada de espesor en forma regular y uniforme.

La gran distensión ocasionada por la enfermedad produce la ruptura de las fibras elásticas de la piel y la aparición de grietas de color rojizo o blanco. Estas aparecen solamente en celulitis dura y están más relacionadas con el tipo de piel que con el proceso mismo.

Encontramos esta variedad de la enfermedad en:

1. Personas obesas que todavía no han sido sometidas a tratamiento de adelgazamiento.
2. Pacientes de peso medio o ligeramente superior a lo normal (son los más frecuentes)
3. Pacientes de peso normal o ligeramente inferior que tienen el proceso muy localizado, aislado y bien determinado

### **Celulitis flácida**

Es típica de las personas sedentarias o de aquellas que alguna vez fueron activas y ya no lo son. Algunas nacen con predisposición a padecerla, apareciendo en estos casos en forma temprana, en la pubertad y aún en la niñez.

También son proclives a ella aquellas pacientes que se sometieron a reiterados y severos tratamientos dietéticos y que, habiendo bajado bruscamente de peso, lo recuperaron de igual manera apenas suspendido el régimen.

Los tejidos blandos, sin consistencia debido al poco tono muscular que tienen, producen deformaciones que se hundén y aplastan a la menor presión tomando distintos aspectos de acuerdo al estado posicional del paciente. Al deambular se aprecia el balanceo característico de la masa celulítica que tiende a ocupar grandes zonas, flotando entre la piel y los músculos en forma de pliegues y bultos flácidos. Esto hace que sea una afección muy evidente y muy poco atractiva.

El signo de la "piel de naranja" está presente en todo su esplendor, a veces sin necesidad de pellizcamiento a simple vista.

Son frecuentes las várices y varicosidades, así como también los edemas blandos o hinchazones con mucha retención de líquidos. Los miembros duros y torpes dificultan la deambulación que es lenta e insegura.

El estado general de la paciente se encuentra afectado y los síntomas que aparecen son:

1. Fatiga permanente
2. Debilidad general
3. Mareos
4. Tendencia a la hipotensión
5. Nerviosismo e insomnio

Tanto los mareos como la hipotensión se producen durante breves instantes, al cambiar bruscamente de posición y se explica por la afluencia de gran cantidad de sangre a estas regiones en detrimento de la circulación cerebral. El equilibrio se restablece rápidamente

volviendo la presión sanguínea a sus valores normales.

### **Celulitis edematosa**

Se encuentra en pacientes de toda edad, pero es más frecuente entre jóvenes y adolescentes. Es la forma de la celulitis de la pubertad y, cuando aparece en mujeres adultas, éstas refieren haber padecido siempre de "piernas gruesas". Esta forma clínica por su aparición precoz, presenta graves consecuencias, tanto psicológicas como físicas.

Se localiza principalmente en los miembros inferiores a los que invade en su totalidad y hace que se presenten a la inspección con un aumento uniforme de tamaño, sin aparente deformación.

El "signo de piel de naranja" aparece desde sus inicios, facilitando de este modo el diagnóstico precoz.

Debemos considerar esta variedad clínica como una enfermedad seria, ya que por la precocidad de aparición como por las graves consecuencias que ocasiona y que son la dificultad de movilización, acompañada de dolor de los miembros inferiores, que hace cada vez más limitada la de ambulación. Esto puede comprobarse en el caso de aquellas mujeres menopáusicas con enormes piernas, prácticamente incapacitadas de caminar.

No debemos descuidar las graves consecuencias psicológicas que se producen en las jovencitas que presentan piernas gruesas, desproporcionadas a su físico, de andar torpe, sin gracia y a las que nadie considera necesario someter al tratamiento. No debe sorprendernos encontrar en ellas trastornos emocionales, complejos, inhibiciones, pérdida de entusiasmo debido al ridículo aspecto de sus piernas incapaces de provocar la admiración de los hombres.

### **Celulitis mixta**

En general las formas de celulitis dura, flácida y edematosa no se encuentran en forma pura, sino que pueden aparecer en forma mixta.

Por ejemplo, hay pacientes que presentan la variedad dura en la parte externa del muslo, y acompañada de celulitis flácida en la parte interna. Otra sería una celulitis dura en las piernas asociada a flácida en el abdomen.

## **¿Cómo se reconoce la celulitis?**

Sabemos que la celulitis es diferente de la gordura, aunque en ocasiones ambas coexisten haciendo más complicado el proceso.

La gordura al comprimirla tiene una textura suave, no presentando ni bultos ni protuberancias.

En cambio, la celulitis en casos avanzados presenta, ya a simple vista, un aspecto irregular con bultos y depresiones característicos.



**Figura 23 Procedimiento para su identificación**

Cuando el proceso se acaba de iniciar podemos ponerlo en evidencia mediante un sencillo procedimiento que se realiza de la siguiente manera:

Se presionan los tejidos entre el dedo índice y pulgar o entre las palmas de las manos. Si hay celulitis, la piel se pocea y toma el aspecto de "piel de naranja". También se observa una sensibilidad característica que no se presenta al comprimir una zona libre de celulitis y que es índice de la compresión que el tejido celulítico realiza sobre las delicadas terminaciones nerviosas. En un estado más avanzado, los tejidos afectados se vuelven flácidos y muy sensibles.

## ¿Cómo se mide el grado de afección?

La manera más sencilla de evaluación es con un centímetro. Pero existen estudios como la termografía que diagnostican con precisión el daño producido por la celulitis.

Consiste en apoyar las placas termográficas durante algunos segundos sobre la zona hasta que los cristales del líquido se colorean de acuerdo a la variación de temperatura, que depende de la alteración microcirculatoria provocada por el tejido celulítico. Se obtienen así imágenes que permiten seguir la evolución de la enfermedad.

Con la termografía se puede graficar la evolución de la celulitis en 4 grados. Grado 1 con alteraciones incipientes, grado 2 y 3 con mayores daños hasta el grado 4 donde se expresa la enfermedad en su máxima intensidad.

## ¿Cuál es el esquema terapéutico?

La lucha contra la celulitis será exitosa si la realizamos con todo el arsenal terapéutico con que se cuenta actualmente y formando un frente común médico - esteticista - paciente. En médico diagnosticando y aconsejando el tratamiento a seguir, las manos de la esteticista modelando el cuerpo y la paciente siguiendo fielmente las indicaciones prescriptas.

El esquema terapéutico llevado a cabo por el cuerpo médico de la Fundación Flebológica

Argentina es el siguiente:

**Medidas de orden general:**

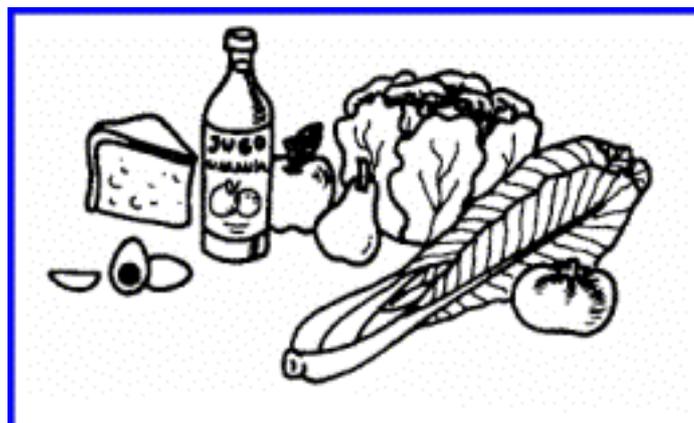
1. Dietas anticelulíticas,
2. Depuraciones pulmonar, renal, intestinal y por piel,
3. Ejercicios anticelulíticos,
4. Eliminación de tóxicos (alcohol y tabaco),
5. Evitar el estrés.

**Médicas de orden específicos:**

1. Tratamiento médico
2. Fisiatría
3. Tratamiento quirúrgico

## ¿En qué consiste una dieta anticelulítica?

Pues bien, ahora que hemos aprendido las características de cada uno de los alimentos que diariamente ingerimos, sólo nos resta elegir entre ellos a los más adecuados para apuntalar el metabolismo a fin de evitar que la celulitis siga haciendo estragos en nuestra silueta.



**Figura 24 Alimentos anticelulíticos**

Adquirir el hábito de una buena dieta anticelulítica, además de contribuir a evitar el exceso de peso, incrementa la eliminación de los desechos tóxicos; es decir, ayuda a la purificación del organismo. No se trata solamente de un menor consumo de calorías sino de la ingestión de alimentos preparados en forma natural, fáciles de digerir, que ayudan al organismo a quemar los desechos. Por eso están prohibidas las comidas que tienden a sobrecargar el hígado y dificultar la digestión.

La dieta anticelulítica es placentera y fácil de seguir porque su preparación es muy simple. La siguiente es una lista de los alimentos que básicamente la integran:

1. Vegetales: en lo posible crudos.

2. Frutas: también crudas.
3. Ensaladas: aderezadas con aceites vegetales puros de buena calidad.
4. Jugos de frutas.
5. Huevos: preparados sin mantecas ni grasas.
6. Quesos: poco grasosos.
7. Yogur: con o sin frutas.
8. Leche: descremada.
9. Carne, aves, pescados: magros al horno o a la parrilla.

A esto hay que agregarle un consumo diario de ocho vasos de agua como mínimo.

La sal es usada en demasía por mucha gente y es uno de los factores que intervienen en el proceso celulítico. No olvidemos que éste es causado en parte por el agua atrapada en los tejidos. Y justamente es la sal la sustancia que retiene esa agua. Es, pues, importante disminuirla todo lo posible para prevenir esa retención y, además, facilitar la salida del líquido ya retenido. Por la misma razón debe evitarse el consumo de alimentos enlatados, ya que para su conservación se usa la sal. Las comidas pueden realizarse perfectamente utilizando especias y hierbas como aderezo. Cualquiera de las siguientes especias pueden reemplazar maravillosamente a la sal:

Albahaca, tomillo, estragón, azafrán, romero, páprika, perejil fresco o seco, ajo, cebolla, jugo de limón, menta, clavo de olor.

Algunos consejos que ayudarán a eliminar y prevenir la celulitis son:

1. Nunca coma rápido. Tómese su tiempo y mastique bien la comida
2. Evite irritarse durante las comidas con discusiones, problemas o viendo televisión.
3. Las funciones del aparato digestivo se cumplen mejor si respetamos los horarios.
4. Disfrute de sus comidas. Aunque su dieta le imponga restricciones, utilice la imaginación para crear menús ricos e interesantes.
5. Si la invitan a salir disfrute su salida. Si la invitan a un trago acepte sólo uno, preferentemente simple (Whisky, con hielo o agua) y bébalo muy despaciosamente. Pero recuerde que esto es válido sólo para ocasiones especiales en que se encuentra en compañía.

## ¿Qué es la depuración?

El cuerpo de toda mujer es agredido permanentemente durante el transcurso de su vida con todo tipo de tóxicos, como alcohol, tabaco, sustancias químicas agregadas a los alimentos elaborados, los más variados cosméticos y tinturas, las descargas hormonales propias del ciclo menstrual, embarazos, estrés, etc. Todos estos productos ingresan por la vía cutánea, digestiva y pulmonar al torrente circulatorio que los llevan al hígado donde son transformados para luego ser eliminados por riñón e intestino. Así, como es costumbre limpiar y ordenar las habitaciones de nuestro hogar, debe ser obligación la limpieza periódica del organismo a fin de facilitarle la eliminación de las toxinas, evitando su acumulación que tanto daño produce a las delicadas estructuras celulares de los tejidos. Ésta consiste en mantener adecuadamente, mediante distintos procedimientos, las funciones de los cuatro órganos depurativos que son piel, pulmones, riñones e intestinos.

## ¿Cómo se realiza la depuración de los pulmones?

La energía que requiere el organismo para el mantenimiento de sus funciones vitales y para realizar trabajos se obtiene de la combustión de los alimentos.

El resultado químico global de este proceso es un consumo continuo de oxígeno y la producción de anhídrido carbónico y agua.

La respiración es, además de un mecanismo de depuración por ser vía de eliminación de anhídrido carbónico, una forma de nutrición por el aporte del oxígeno necesario para las reacciones químicas de las células.

Es vital para todo ser viviente el acto de respirar, pero para las pacientes afectadas de celulitis cobra un significado especial, ya que por su intermedio se eliminan las toxinas acumuladas y se mejora la deteriorada circulación por el mayor aporte de oxígeno.

Es necesario aprender a respirar profundamente y a practicar sencillos ejercicios respiratorios varias veces al día. Estos consisten en inspirar lenta y profundamente por la nariz hasta que se expandan bien los pulmones, manteniendo el aire por espacio de cinco segundos, luego se exhalará lentamente por la nariz hasta vaciar lentamente los pulmones. Logramos así aumentar la capacidad pulmonar y lo que es más importante, lograr la renovación del aire residual que con el ritmo respiratorio normal no se efectúa correctamente.

Otra forma de mejorar el aporte de oxígeno es efectuando caminatas diarias acompañadas de ejercicios respiratorios al aire libre, en parques rodeados de árboles, lo que ayuda a liberar tensiones y calmar los nervios.

La gimnasia y el deporte son indispensables porque tienen, además de su acción como estimulante respiratorio, otras funciones específicas en el tratamiento. Estas estriban en que el tejido celulítico se encuentra topográficamente sobre la masa muscular, de modo que, si fortalecemos esta última, lograremos debilitar el plano de sustentación de la celulitis desde tres puntos de vista:

Los músculos entrenados tienen mayor aporte sanguíneo

La circulación linfática se realiza en forma más rápida y completa.

El tercer principio se basa en que donde hay un músculo no puede haber celulitis, debido a que la falta de espacio entre el músculo y la piel (que también tiene fibra muscular) produce la compresión de las células adiposas gigantes y su destrucción.

## ¿De qué manera se logra la depuración del riñón?

El consumo de sal debe ser restringido. Se ha demostrado que la cantidad necesaria para el buen funcionamiento del organismo está contenida en los alimentos ingeridos, siendo superfluo y, aun más, nocivo. Se sabe que la capacidad renal para la eliminación de la sal se encuentra casi equilibrada con su concentración en sangre.

Podemos deducir que todo exceso de sal tiende a localizarse y a depositarse en los tejidos, provocando necesariamente una retención de agua.

A fin de revertir este proceso se debe ingerir agua en cantidad suficiente para sobrepasar la cantidad de sales ingeridas contenidas o agregadas a los alimentos.

Por este motivo se agregará a la restricción de sal la obligación de consumir más de un litro de agua diaria.

Debe beberse en pequeñas cantidades a lo largo del día, a fin de que el líquido cumpla correctamente su función desintoxicante. Durante las comidas hay que ingerir pequeños sorbos de agua junto con los alimentos, facilitando así su absorción, digestión y evacuación.

Los diuréticos medicinales se usarán exclusivamente por indicación médica ya que tienen efectos colaterales importantes.

En su lugar se consumirán productos naturales con propiedades diuréticas.

Hay alimentos (espárrago, calabaza, berro, repollo colorado y verde, cebolla, puerro, hinojo, rabanito, uva, ananá y manzana) que tienen propiedades diuréticas, pudiendo utilizarse eficazmente en el tratamiento de la celulitis.

Es indispensable adquirir el hábito de ingerir infusiones que contengan sustancias diuréticas naturales que, por carecer de toxicidad, pueden ser administradas en cantidad sin riesgo alguno. Hay una gran variedad de tisanas diuréticas. Entre las más conocidas figuran:

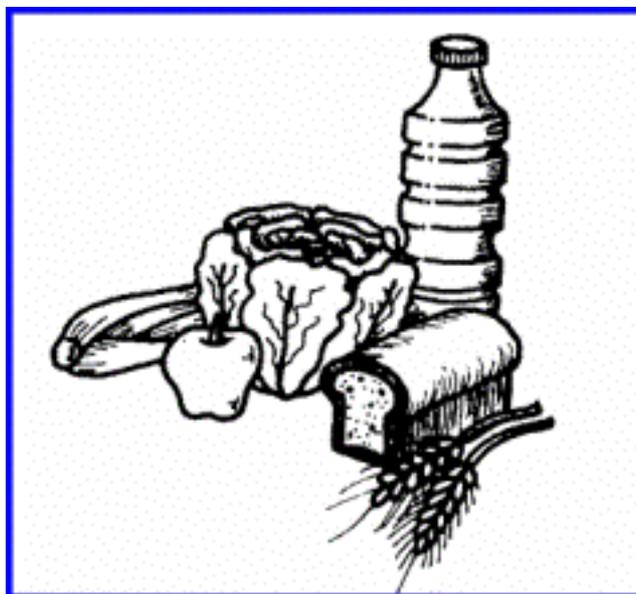
1. Té de barba de choclo: se prepara hirviendo durante algunos minutos 45g de barba de choclo en medio litro de agua.
2. Té de cola de caballo: se prepara colocando 30g de la hierba en medio litro de agua que se deja a fuego lento durante 25 minutos.
3. Té de pepitas de cerezas: hirviendo durante algunos minutos 25g en medio litro de agua.
4. Té de Ulmaria: se colocan 60g en medio litro de agua bien caliente, se deja algunos minutos y se cuela.
5. Agua de limón: se prepara cortando en rodajas un limón con cáscara en un litro de agua. Se hierve, se enfría y se toma como refresco durante el día.

### **¿Cuál es la forma correcta de realizar la depuración intestinal?**

La constipación es uno de los mayores problemas relacionados con la celulitis, ya que dificulta la evacuación adecuada de desechos tóxicos. Las causas que la producen son la vida sedentaria, la falta de ejercicios, la tensión nerviosa, el uso habitual de laxantes, etc.

Una dieta equilibrada, un consumo importante de agua y un programa de ejercicios pueden prevenir irregularidades y combatir naturalmente la constipación.

Hay artificios que ayudan a la evacuación, como beber un vaso de agua fresca en ayunas en la mañana, con o sin agregado de limón, comer ciruelas secas remojadas en agua durante la noche anterior, etc.



**Figura 27 Facilitadores de la depuración intestinal**

Los alimentos que favorecen la eliminación son los vegetales, frutas frescas, las ensaladas verdes condimentadas con aceite puro vegetal, levadura (puede consumirse con jugo de fruta o vegetales), yogur, germen de trigo (que puede espolvorearse sobre cereales, frutas, sopas, ensaladas, etc.), pan o galletas de salvado.

Si a pesar de todas estas medidas persiste la constipación, pueden utilizarse laxantes suaves como glicerina - una cucharada a la noche, y si es necesario, en ayunas - Debe tenerse presente que, cuando su uso se prolonga, pueden aparecer síndromes carenciales de vitaminas liposolubles que se disuelven en ella y son arrastradas al exterior, en especial vitaminas A y en menor grado D y K.

## ¿En que consiste la depuración a través de la piel?

La piel, el órgano más grande y largo desempeña un conjunto de funciones transcendentales, por si misma y por la extensión que ocupa, una de ellas es la secreción sudoral que en condiciones normales alcanza el litro diario y está compuesta de un 93% de agua - que sirve de vehículo a las sales minerales - y algunas sustancias orgánicas. Se cumple así una importante función de desintoxicación que se puede incrementar aumentando la cantidad de secreción sudoral mediante el baño sauna y turco, previa ingesta de más de un litro de agua mineral (por el aporte de electrolitos y sales) a fin de lograr el máximo rendimiento terapéutico.

### Baño Sauna

El sauna finlandés y su hermana la banja son el baño ancestral de los países del noroeste europeo.

Son la base de su cultura popular y de su cuidado corporal, tanto en los pequeños pueblos como en las grandes ciudades. Las primeras noticias de la banja datan de un milenio atrás. Pero su origen es prehistórico. El sauna - de los finlandeses y los estonianos - y la banja - del ruso - han sido decisivos en la colonización nórdica de Europa y Asia.

El desarrollo de núcleos de población en los países de clima tan frío sería dificultoso sin la necesaria ayuda térmica del sauna o banja.

La transpiración, impedida por el intenso frío y por los gruesos abrigos con que hay que protegerse, se beneficia extraordinariamente con el baño caliente.

El principio base del sauna y de la banja es igual en todos los pueblos. Es un baño de aire caliente con emanaciones de vapor, alternando con agua fría (en invierno con nieve). Sólo hay diferencias en la intensidad del calor, en lo que se ponen de manifiesto las características de cada pueblo. El finlandés bate el record en soportar estímulos fuertes. El clima duro, la fuerte lucha por el pan cotidiano, le han hecho fuerte, tenaz y resistente; necesita contrastes y los tolera bien. Así, aumentando extremadamente la temperatura del sauna, se procuran fuertes estímulos para el cuerpo. Las altas temperaturas se soportan bien ya que se trata de calor seco. A pesar de las emanaciones de vapor, las vigas de madera y los bancos y paredes - también de madera- absorben y consumen la humedad inmediatamente.

El ruso es más suave de carácter y no ama tan fuertes estímulos. Así es que prefiere menos calor. Sus temperaturas fluctúan entre los 60° - 70°C, mientras que las del finlandés sobrepasan los 80°C. La alta temperatura de 80°C da un aire seco, incluso con golpes fuertes de vapor. La banja rusa, menos caliente, es más húmeda, más amortiguada. Así podemos definir al sauna finlandés como baño de aire seco con emanaciones de vapor y la banja rusa como baño de vapor. La diferencia consiste en las distintas temperaturas y el consiguiente grado de humedad motivado por ellas, pero la esencia del sauna y de la banja no se modifica por esta diferencia de pocos grados.

En Finlandia se construye la casa del baño sauna, si es posible, cerca de un lago. La construcción es muy sencilla y la madera es el único material apropiado para mantener el aire seco. Si se realiza en mampostería, como sucede a menudo en las ciudades, es necesario revestirla de gruesa madera, ya que la piedra y el revoque no absorberían la humedad.

El interior de un baño sauna sencillo consta de un ambiente donde se halla el hogar de piedras apiladas. Frente a este, y adosados a las paredes, se construyen los bancos escalonados a diferentes alturas, de forma que se pueda disfrutar de los distintos grados de calor, siendo los de mayor altura los mas calientes. Un recipiente conteniendo agua con un cucharón cerca del hogar y algunas ramas de abedul son los únicos utensilios existentes. Hay saunas que, además de este ambiente, tienen un comportamiento apropiado para desvestirse y reposar.

El baño sauna debe realizarse, para que su efecto sea benéfico, según un programa establecido. Una vez desvestido hay que entrar en el sauna acomodándose en los bancos superiores en donde la temperatura es mayor. Al principio, apenas se puede resistir el calor infernal, pero si uno permanece tranquilo y evita el mas leve movimiento, lo logrará soportar. Cuando se ha llegado al límite de resistencia al calor, uno debe proceder como lo hacen los finlandeses, golpeándose el cuerpo con las ramas de abedul, lo que provoca que la sangre acuda a la piel y acelere la desintoxicación. Después de unos 20 minutos y tras una rápida ducha caliente, una asistente realiza masajes en todo el cuerpo. Luego el saunista se dirige a la pileta para refrescarse. Los finlandeses optan por tirarse a los lagos helados, a través de un agujero realizado en el suelo, o bien revolcarse en la nieve. Un descanso reparador de una o dos horas bastan para sentirse en un estado de total felicidad, además de haber perdido cerca de 1000g de toxinas.

El baño sauna provoca un fuerte estímulo del metabolismo y por ello una eliminación de toxinas del cuerpo, a la vez que la transpiración, tan importante como depuradora, se estimula y se mejora.

Es además un excelente remedio contra el agotamiento después de un esfuerzo corporal o espiritual que, como vimos anteriormente, es una de las causas que intervienen en la génesis de la enfermedad que nos ocupa. Debemos aclarar que el baño sauna esta especialmente contraindicado en enfermedades febriles, tuberculosis, arteriosclerosis, infecciones agudas y epilepsias. En cardiopatías y nefropatías es indispensable la consulta médica.

### **Baño turco**

Es un sistema antiguo de baño caliente por vapor de agua que se toma en construcciones destinadas a ese fin.

Las instalaciones están constituidas por varias salas sucesivas: la primera -para desnudarse - se mantiene a temperatura ambiente, o levemente entibiada cuando se trata de climas fríos; la segunda está caldeada a una temperatura que oscila entre 40° y 45°C, y las siguientes permiten ir adaptando el organismo para que soporte - en la última sala - temperaturas de 75° a 80°C en el caso de los varones y de 65° a 70°C en la sala de damas.

El vapor de agua caliente es producido por una caldera y circula por tubos tendidos bajo el piso o encerrados en las paredes. Esta misma caldera provee el agua a todas las dependencias del baño.

La sesión comienza cuando el bañista entra a la primera sala, que en algunos institutos está reemplazada por casillas individuales.

Allí se desnuda y ciñe su cuerpo con una toalla. Para evitar que las altas temperaturas dañen su cabello es conveniente que envuelva su cabeza con una toalla. Así, vestido y calzando suecos de madera pasa a la segunda sala donde es habitual reposar 15 minutos en un diván, a fin de que el cuerpo se acostumbre lentamente al aumento de temperatura. A continuación entra sucesivamente a las salas restantes, en cada una de las cuales transpira recostado en una tarima. Todo el proceso dura aproximadamente una hora y en algunos institutos se puede optar por una sesión de masajes corporales durante varios minutos tras los cuales se refresca en una ducha o piscina.

El paso siguiente es tenderse sobre una camilla donde un masajista frota todo su cuerpo con un guante de crin. Con este procedimiento se logra el desprendimiento de verdaderas capas de escamas epidérmicas. Luego el individuo regresa a la sala de calor donde se enjabona y enjuaga abundantemente todo el cuerpo. Por último, en un cómodo diván realiza una reconfortante etapa de reposo. Par compensar la deshidratación debe beberse únicamente agua mineral.

El baño turco se utiliza especialmente en el tratamiento de la celulitis, aprovechando la dilatación de los vasos sanguíneos que se produce por la acción del calor.

Esta vasodilatación mejora el aporte nutricional y de oxígeno a un tejido fibroedematoso mal nutrido, que puede así aumentar su metabolismo consumiendo energía a expensas de los

depósitos grasos.

También por vasodilatación venosa y linfática se produce un incremento en la movilización de las sustancias de desecho tisulares que están retenidas en el tejido celulítico.

El baño turco actúa también como sedante nervioso y es eficaz para contribuir a despejar las vías respiratorias. De todos modos, como el calor excesivo acelera las funciones del corazón, no es recomendable para las personas que padecen cardiopatías, las que sufren debilitamiento por enfermedades crónicas o los hipertensos.

Además del sauna y del baño turco hay otras formas de hidroterapia que se utilizan para el tratamiento de la celulitis que son la ducha escocesa y la hidroterapia ozónica.

### **Ducha escocesa**

La ducha escocesa alterna agua fría y caliente, estimulando la circulación, movilizándolo los depósitos grasos y mejorando el tono muscular al brindar un enérgico masaje a las piernas, la espalda y el abdomen.

La ducha filiforme, utilizada sobre todo en los institutos de belleza, se basa en una fuerte presión de agua fría sobre el rostro, la espalda y los hombros y tiene la virtud de remover las impurezas de la piel y de abrir los poros.

Después de ducharse se aconseja efectuar movimientos gimnásticos suaves y luego descansar.

### **Hidroterapia ozónica**

El ozono añadido al agua del baño actúa sobre la paciente con celulitis de la siguiente manera:

1. Por las burbujas formadas se produce un masaje superficial que induce a un mejoramiento de la circulación en ese nivel.
2. La inhalación a través de las vías respiratorias actúa favoreciendo una mayor oxigenación sanguínea que implica un mayor aporte a los tejidos, mejorando así el estado nutricional celular e induciendo a un mayor intercambio hidrosalino.
3. La absorción a través de los poros de la piel, más permeable a causa del agua templada del baño, implica una real acción bactericida por oxidación con ozono.
4. Actúa favorablemente sobre el tejido así como sobre los órganos en general.
5. El ozono en el agua nunca llega a ser tóxico y por lo tanto no presenta ninguna contraindicación.

## **¿Por qué es importante realizar ejercicios anticelulíticos?**

Actualmente el estilo de vida excluye el trabajo físico cotidiano debido a que es reemplazado por los adelantos técnicos en las últimas décadas. Y esta tendencia se va acentuando día a día. Por eso, la actividad diaria no es suficiente para mantener la elasticidad y tonicidad de los músculos. La falta de ejercicios hace que el cuerpo cambie y pierda su forma. Los músculos comienzan a atrofiarse modificando la textura de los tejidos dando paso a la flaccidez y a la celulitis.

Mientras que todos los órganos trabajan obligatoriamente, los músculos voluntarios lo hacen sólo cuando los hacemos funcionar. Pero, además de permitirnos los movimientos y desplazamientos,

los músculos tienen otras funciones que influyen notablemente sobre los órganos. Tal es el caso de los músculos abdominales, encargados de mantener en su sitio a las vísceras. Es vital, pues, también mantener esos músculos en buenas condiciones.

El cuerpo obtiene de los alimentos la energía necesaria para su subsistencia. Una vez finalizada su digestión en el aparato digestivo, las sustancias son absorbidas y llevadas por medio de la sangre y la linfa a los tejidos, donde son usadas inmediatamente o almacenadas para su uso posterior. Estas materias nutritivas entran en combustión durante el proceso respiratorio. Cuando la oxidación no es suficiente, como pasa con las personas sedentarias, las sustancias tóxicas no se queman y permanecen en los tejidos. El ejercicio aumenta la oxidación y acelera el proceso de combustión para reinstalar el equilibrio fisiológico que se había perdido por inactividad o exceso de comida.

El ejercicio favorece también la circulación, aumenta la eliminación de sustancias tóxicas, mejora el funcionamiento de los órganos en general y reduce la tensión nerviosa. Todas estas condiciones son necesarias para luchar contra la celulitis.

Los ejercicios cumplen varias funciones: algunos ayudarán a disipar la celulitis por su acción de masaje, otros aumentarán la circulación asegurando un mejor drenaje y eliminación de los desechos celulíticos.

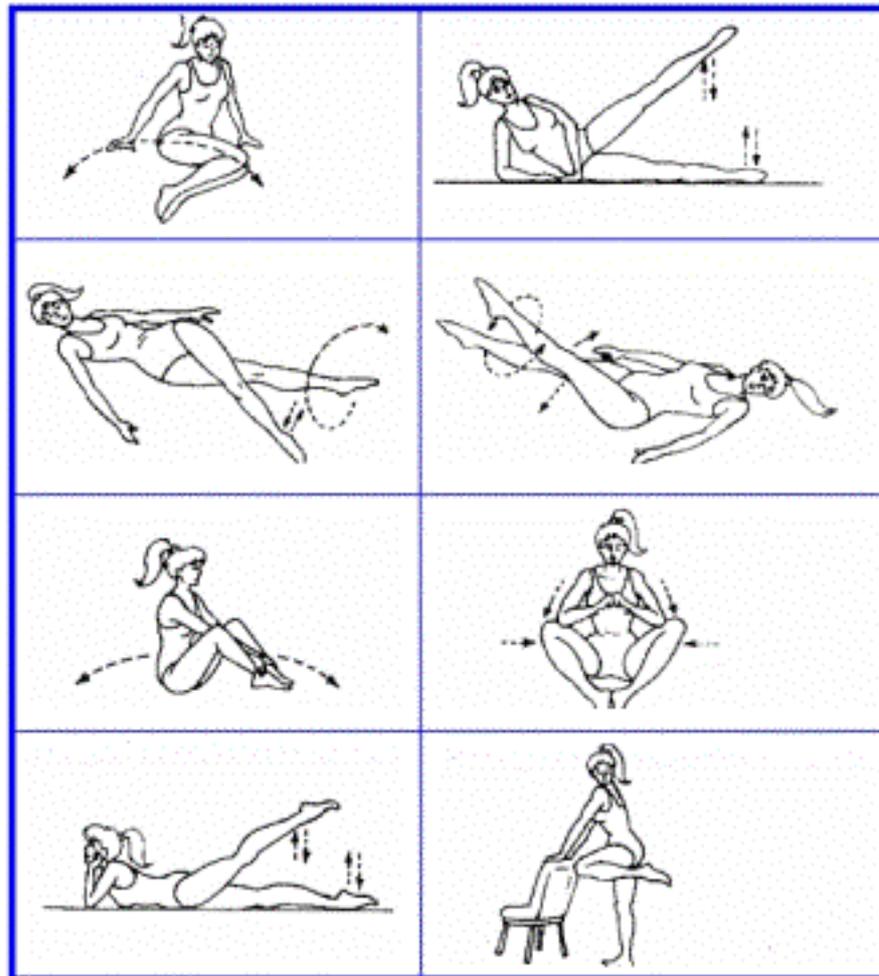
No se esfuerce ni se extenúe al hacer los ejercicios, ya que de ese modo aumentan las sustancias tóxicas tisulares. Si no ha hecho gimnasia por mucho tiempo, comience en forma gradual para evitar dolores musculares y la pérdida de entusiasmo.

Aún cuando su cuerpo haya tomado forma nuevamente y no tenga celulitis, continúe con la gimnasia. El ejercicio debe ser parte de su rutina diaria ayudándola a mantenerse grácil y ágil toda la vida.

Para que la gimnasia resulte adecuada a fin de combatir la celulitis hay que recordar dos cosas:  
Coordinación de los movimientos  
Respiración profunda

La coordinación de los movimientos está planeada para que los músculos trabajen al máximo. La respiración profunda aumenta la oxidación y con ella el proceso de combustión. Existen distintos ejercicios según la zona del cuerpo que se quiera trabajar. Una vez elegida esta, realice un plan y dedíquele por lo menos 15 minutos diarios.

A modo de ejemplo damos un esquema de ejercicios.



**Figura 30 Ejercicios especiales contra la celulitis**

## ¿Cuál es el inconveniente de consumir bebidas alcohólicas?



**Figura 31 Las bebidas alcohólicas solo aportan calorías vacías**

No nos referimos al alcoholismo sino al consumo habitual y medurado de bebidas alcohólicas y sus consecuencias sobre la celulitis. Lo más importante es el alto consumo de calorías vacías, o sea sin su valor nutritivo, que se ingiere. Por ejemplo una medida de whisky aporta la misma calorías que tres huevos enteros (280 calorías).

## ¿Por qué hay que dejar de fumar?



**Figura 32 El fumar  
intoxica al organismo**

La nicotina altera la pared de los vasos sanguíneos, agravando notablemente la deficiente circulación provocada por al celulitis. Además, no hay que menospreciar el daño que esta adicción provoca en la piel que se apergamina y arruga prematuramente.

## ¿Es malo el café para la celulitis?

La cafeína es un alcaloide presente en el café, pero también en menor proporción en el té, cacao (chocolates) y bebidas cola. Es un estimulante del sistema nervioso que interfiere en el sueño y sólo es dañino si se lo consume en grandes cantidades en conducta adictivas.

No ingerir más de 3 tazas de café no muy cargado, es lo recomendable. Cuando la ingesta sobrepasa las 5 tazas aparecen síntomas de ansiedad, trastornos del sueño, irritabilidad, taquicardia y úlceras gástricas.

Si padece de esta adicción puede liberarse de ella reemplazando de a poco el café por malta; al principio mezclando café y malta por mitades iguales; ésta medida es muy efectiva.

## ¿Qué relación hay entre el estrés y la celulitis?

El estrés es un acompañante de la vida moderna. Debemos aprender a convivir con él sin darle oportunidad a dañarnos. Las patologías relacionadas con el estrés son múltiples: depresión, ansiedad, insomnio, jaquecas, hipertensión arterial, conductas agresivas, enfermedades como las úlceras gastroduodenales, etc. y, por supuesto, también la celulitis.

## ¿Cómo luchar contra el flagelo del estrés?

Reduciendo las fuentes de estrés por eliminación de estímulos. Por ej.: organización de nuestro tiempo, aprender a delegar, evitar situaciones angustiantes, actuar con mesura y acertadamente, tomarse vacaciones sosegadas, si es necesario plantearse un cambio de vida, etc.

Paliando las reacciones que produce el estrés. Por ej.: si no podemos evitar la situación estresante aprendamos técnicas que permitan liberar la tensión: yoga, gimnasia, respiraciones profundas, ejercicios de relajación, etc.

Es más, el tratamiento de la celulitis mejora notoriamente el estrés porque impone hábitos de vida sana y de alimentación equilibrada, estimula el abandono de adicciones, disminuye las tensiones con los masajes, la gimnasia, etc.

¿Cuál es el tratamiento de la celulitis?



Las medidas de carácter general no bastan por sí solas para combatir la celulitis. Si bien son de suma importancia no son suficientes y, si no se completan, pueden llevar a un fracaso. En ellas, la participación de la paciente cumple un papel preponderante, porque aporta perseverancia, fuerza de voluntad, actitud mental positiva y obediencia a las medidas que se le indican. Esta contribución debe ser respaldada por técnicas específicas que brinden resultados más eficientes a cargo de los médicos especialistas.

Según los materiales y métodos empleados, estas técnicas específicas se pueden agrupar en:

Tratamiento medicamentoso

Tratamiento fisiátrico

Tratamiento quirúrgico

## ¿Qué medicamentos son eficaces en la celulitis?

Hay varios medicamentos que tienen el objetivo de destruir el tejido celulítico y estimular al organismo a su reemplazo por tejido normal. Los clasificaremos según su acción en:

Reguladores del metabolismo alterado: drogas hipo e hipertiroideas, hipoglucemiantes, vitaminas, reguladores intestinales, diuréticos, antiestresantes, etc. Todos serán administrados sólo por indicación médica.

Sustancias que actúan sobre el tejido celulítico: si bien se describen varias, indudablemente la

que tiene la mayor acción es la centella; se la extrae de una planta que crece en las regiones de Bombay, Calcuta y Madagascar. No es tóxica aun en dosis muy altas y su tolerancia es excelente.

## ¿Qué es la centella?

Es una planta característica de zonas tropicales, húmedas, que se cultiva en la India. Además de su acción benéfica en la celulitis se caracteriza por carecer de toxicidad, aun en dosis masivas, así como efectos colaterales por lo cual es posible el tratamiento prolongado.

## ¿Cómo actúa la centella?

La centella es por el momento la droga más difundida que demuestra efectos reconstruyentes sobre el tejido conectivo a través de su acción directa sobre el metabolismo de las células fibroblásticas, encargadas de la elaboración del colágeno y que son las estructuras básicas más afectadas durante el proceso celulítico. La centella actúa también sobre las delicadas paredes vasculares mejorando la circulación, especialmente de las pequeñas varículas y derrames.

## ¿La centella se puede tomar siempre?

Si, porque no tiene ninguna contraindicación. La centella puede indicarse sola o bien asociada a otros principios activos, como la hедера hélix, Guincho Biloba, benzopironas, vitamina C, etc. que potencian su efecto. La dosis usual es de 1 o 2 comprimidos de 30mg diarios.

## ¿Qué es la mesoterapia?

Es una técnica médica poco conocida en nuestro medio, pero de amplia difusión en Europa. Por eso consideramos interesante ocuparnos algo de ella.

Cuando escuchamos por primera vez el término mesoterapia comenzamos con creciente inquietud a ahondar en su conocimiento. Para ello viajamos a Europa con el Dr. Michel Pistor, creador del método y presidente de la Sociedad Internacional y Francesa de Mesoterapia, quien amablemente, además de facilitarnos abundante información respecto a esta nueva técnica, nos introdujo en su manejo en su clínica del Boulevard Suchet, de Paris. Ni bien llegados a la Argentina, pusimos en práctica lo aprendido y los resultados obtenidos fueron tan alentadores que nos abocamos a escribir un libro cuyo título es: "¿Que es la mesoterapia?. Sus aplicaciones médicas", y en el cual transmitimos nuestros conocimientos e inquietudes sobre esta nueva disciplina que, no dudamos, a de extenderse por el mundo.

Según su definición, la mesoterapia es una concepción terapéutica nueva y simple, que aproxima el medicamento al lugar de la patología mediante dosis intradérmicas mínimas y regionales.

Hasta el advenimiento de esta técnica la mayor parte de los tratamientos se realizaban por vía oral, intramuscular o endovenosa. La vía intradérmica era generalmente desechada. Pero a partir de la mesoterapia, esta última se revaloriza demostrándose que el medicamento es capaz de llegar hasta el órgano afectado de localización mas profunda, si la infiltración se realiza en la dermis cercana. Esto hace que dosis mínimas de sustancia sean suficientes para ejercer su

acción. Los éxitos terapéuticos continuos hacen que sean cada día más numerosos en el mundo los médicos que adoptan esta técnica que sirve para el tratamiento de numerosas patologías. A lo largo del tiempo, nuevos trabajos demuestran insospechadas aplicaciones, es decir que la puerta está abierta y hay mucho por hacer y descubrir por el tema.

Amplia es nuestra experiencia en la mesoterapia aplicada a las Várices y a la celulitis y no nos cabe duda que es la manera mas adecuada de acercar la medicación a la zona afectada.

Es decir que mediante la mesoterapia logramos inyectar directamente en el tejido celulítico las dosis adecuada de medicamentos, evitando que se producta su dilución en los tejidos no afectados por el proceso en sí.

Con esta técnica es posible combatir la celulitis por medio de un gran arsenal de sustancias medicamentosas destinadas a actuar sobre cada una de las causas del proceso, inyectadas directamente en la intimidad del tejido alterado.

La mesoterapia es pues una de las más recientes armas con que cuentan los profesionales en la lucha contra ese terrible flagelo que atenta contra la belleza de la mujer: la celilitis.

## ¿Cuál es el beneficio de los masajes?

Es una de las terapéuticas más antiguas conocidas desde 1800 antes de Cristo. Los antiguos persas y egipcios los utilizaban con fines curativos y en Grecia, Hipócrates, logró un profundo conocimiento de sus efectos. Si bien el masaje sigue aún vigente, son cada vez más los adelantos logrados en el diseño de nueva aparatología dotada de programas computarizados que realizan masajes mecánicos adecuados específicamente al grado de afección así como a la sensibilidad del paciente.

## ¿En que consiste el tratamiento fisiátrico?

Consiste en el empleo de aparatología destinada a actuar de una u otra manera sobre los tejidos afectados. Describiremos someramente cada uno de estos aparatos relatando sus acciones específicas:

### ¿Qué es la Ozonoterapia?

Como el anterior, consiste en burbujas dentro del agua pero en lugar de aire se utiliza ozono. Proporciona un masaje vibratorio al que se le suman todas las bondades de la ozonoterapia.

### ¿Qué es la crioterapia?

Consiste en la aplicación de vendas embebidas en soluciones volátiles para disminuir la temperatura de la zona tratada. Los geles cumplen una función similar.

Con este método de enfriamiento se logra una respuesta termogenética por parte del organismo que implica la liberación de calorías a fin de mantener constante la temperatura a expensas de la combustión de grasas.

### **¿Qué es la presoterapia?**

Es un masaje mecánico que consiste en compresiones y descompresiones rítmicas cuya finalidad es facilitar el retorno de la sangre hacia el corazón. De esta manera, se movilizan más fácilmente las toxinas acumuladas en el tejido celulítico.

### **¿Qué es la “vacuumtherapy”?**

Es un método que consiste en provocar un vacío mediante aparatos aspirativos. Provocan una alternancia de succión-interrupción, masajeando la región tratada.

### **¿Qué es la iontoforesis?**

Es una técnica fisiátrica que permite la introducción de sustancias medicamentosas a la intimidad de los tejidos celulíticos a través de la piel mediante aparatos de corriente galvánica. Su acción depende de las sustancias utilizadas.

### **¿Qué es el contractor?**

Es un aparato que emite corrientes farádicas capaces de producir contracciones musculares, que varían tanto en intensidad, como en frecuencia en el tiempo. Estas contracciones no solo favorecen la circulación en la intimidad de los tejidos y en el consumo de calorías, sino que tonifican y fortalecen los músculos. De esa forma, constituyen eficazmente a la modelación de la silueta.

### **¿Qué es la onda corta?**

Provoca aumento de la temperatura local con consumo de grasas. El calor produce también vaso dilatación con aumento del aporte de oxígeno y de la reabsorción de las toxinas de los tejidos expuestos.

### **¿Qué es el ultrasonido?**

El ultrasonido provoca aumento de temperatura de los tejidos, acelerando las reacciones bioquímicas, aumentando el consumo de calorías y quemando grasas. Por vasodilatación se logra, además, un mayor aporte de oxígeno así como una mejor reabsorción de sustancias tóxicas de los tejidos.

### **¿Qué es el rayo láser?**

Tiene varias propiedades que lo hacen sumamente eficaz en el tratamiento de la celulitis: por el importante aporte calórico, que provoca consumo de grasas, y por el aumento de la circulación sanguínea logrando de esta manera una mejor nutrición y absorción de sustancias tóxicas de los tejidos. Además, tiene acción antiinflamatoria tisular, estimulando la formación de células jóvenes de sustitución.

### **¿Qué es la electroforesis?**

Consiste en la aplicación de corrientes unidireccionales estables y constantes cuya función es la regulación de las fuerzas eléctricas tisulares alteradas.

## **¿Qué aparatos modernos existen hoy?**

El departamento de investigación y docencia de la Fundación Flebológica Argentina en conjunto con el comité científico de la cátedra de Flebología y Linfología de la universidad John F.

Kennedy ha desarrollado cuatro equipos electromecánicos de última generación para atacar los trastornos flebológicos y celulíticos. Estos equipos son:

Minielectroestimulador portátil de C. Sánchez  
Bioelectroestimulador a batería de C. Sánchez  
Thermo-San  
San-Tropp

## ¿Qué es el Minielectroestimulador portátil de C. Sánchez?



**Figura 34 Minielectroestimulador a batería de C. Sánchez**

El empleo de los aparatos de fisioterapia en los tratamientos estéticos corporales es uno de los pilares del tratamiento. El inconveniente que tienen es que obligan al paciente a concurrir regularmente dos o tres veces a la semana durante 20 minutos a los institutos que los ofrecen recibiendo en tres meses de tratamiento 12 horas de electroestimulación. En cambio el paciente puede utilizar en su domicilio el Minielectroestimulador de Sánchez durante 20 minutos tres veces por día y totalizar a los tres meses 270 horas de electroestimulación, pudiendo además seguir indefinidamente con el plan fisiátrico para lograr cada vez mejores resultados que se mantendrán durante un tiempo mucho más prolongado. Este equipo fisiátrico muy liviano, portátil, alimentado a batería común de 9 voltios, de fácil recambio, muy sencillo de manejar, consigue ondas de electroestimulación variables tanto en intensidad como en frecuencia de pulso permitiendo al paciente adecuarlas a su sensibilidad.



**Figura 35 Paciente recibiendo en su casa el tratamiento de electroestimulación**

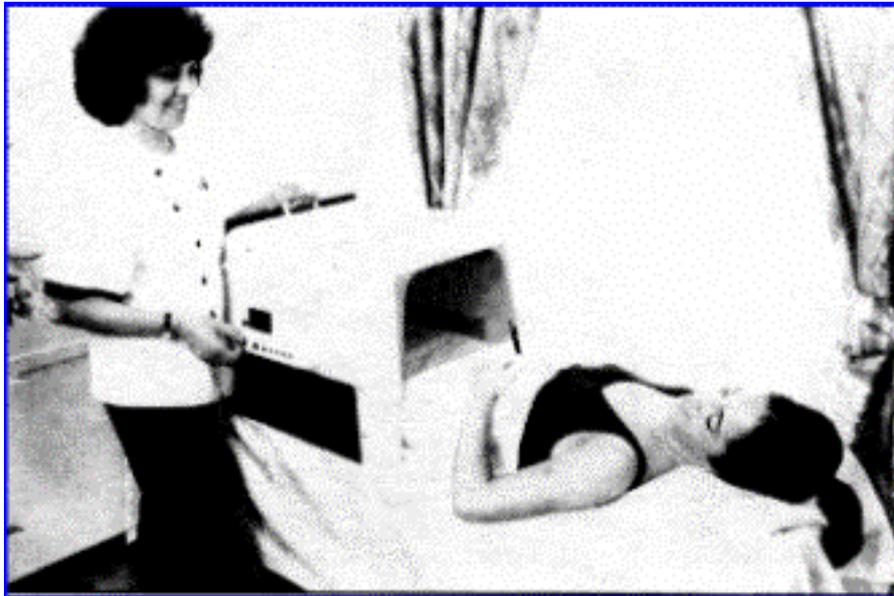
## ¿Qué es el bioelectroestimulador a batería de C. Sánchez?

La excelente acogida que tubo en mi electroestimulador portátil, especialmente porque no se conecta a la red eléctrica domiciliaria, nos entusiasmó a crear este nuevo aparato con capacidad para generar las mismas ondas que un contructor común pero con la gran ventaja que su fuente de energía es una batería con una independencia funcional de 10 horas y que se recarga automáticamente durante el horario nocturno. Es así como actualmente podemos utilizar las acciones benéficas de la electroestimulación en pacientes temerosas.



**Figura 36 Bioelectroestimulador a batería de C. Sanchez**

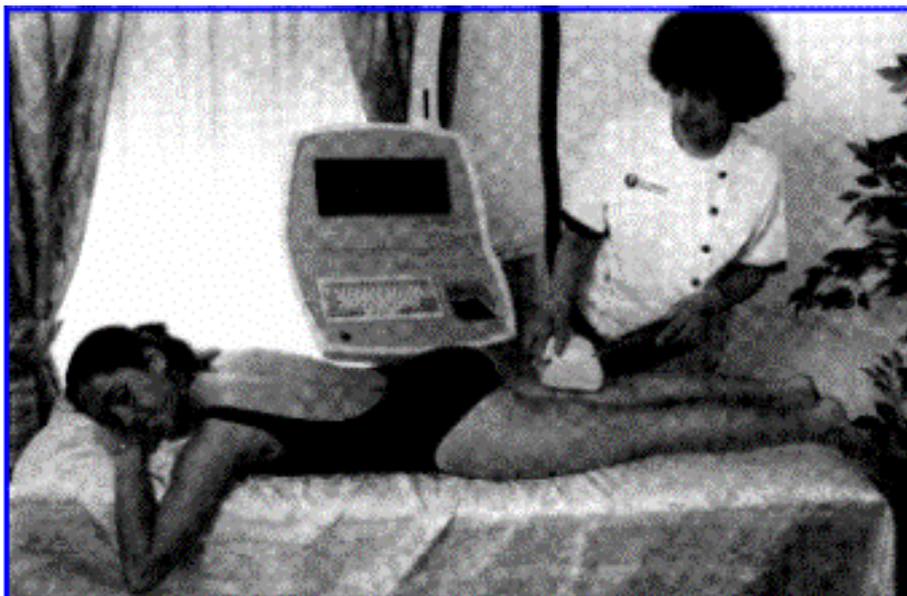
## ¿Qué es el Thermo-San?



**Figura 37 Thermo- San**

El primer aparato en utilizar las propiedades de la energía calórica en el tratamiento de celulitis fue el Horno de Bier. La termoterapia basa su acción en que el aumento de la temperatura incrementa el metabolismo a expensas de la combustión de grasas. El Thermo-San es un moderno equipo que funciona con generadores de cuarzo y mediante un sistema de aire forzado crea un microclima ideal para desencadenar las acciones benéficas del calor: acelera la destrucción de las grasas, mejora la circulación aumentando el aporte de oxígeno y nutrientes al tejido, y por otro lado acelera la rearsopcion de sustancias de desecho.

## ¿Qué es el San-Tropp?



**Figura 38 Equipo San-Tropp. Paciente recibiendo los tratamientos de drenaje linfático y masoterapia en los miembros inferiores**

Es un equipo proyectado específicamente para el tratamiento de la celulitis. Su acción se basa en la movilización del tejido afectado mediante rodillos que producen la destrucción de los trayectos fibrosos responsables de la piel de naranja, librando a su vez el agua retenida en el proceso celulítico. Se logra así descomprimir las delicadas estructuras venosas y linfáticas, lo que acelera la reabsorción de toxinas. Está provisto de un sistema de computación comando para seleccionar - entre distintos programas de funcionamiento - los más adecuados al grado y tipo de celulitis así como a la sensibilidad de cada paciente. Un cabezal unido al aparato es el que, en contacto con la piel, se va deslizando sobre el miembro inferior comenzando por el pie hacia el tronco provocando un suave masaje similar al drenaje linfático manual. En un segundo tiempo se aumenta la intensidad de los rodillos para actuar específicamente sobre el tejido celulítico. Con el San-Tropp podemos realizar en menor tiempo el drenaje linfático de ambos miembros y la masoterapia de la zona celulítica que el que se requiere cuando se realizan ambos procedimientos en forma manual, debido al lógico cansancio que provocan al terapeuta.





**Figura 39 Equipo SanTropp Celu2001. Se destacan el cabezal aplicador y el sistema de computación comando para selección de tratamientos personalizados**

## ¿Qué beneficios aporta la cirugía?

El tratamiento de la celulitis es eminentemente médico. Pero hay ocasiones en que, a pesar de la utilización de todos los recursos anteriormente citados, quedan zonas con celulitis localizadas.

Es necesario entonces recurrir a la cirugía. Básicamente hay tres procedimientos quirúrgicos que se emplean de acuerdo con el grado y extensión de la celulitis:

1. La Lipoescultura.
2. La lipoaspiración.
3. La dermolipectomía.

## ¿Qué es la lipoescultura?

La lipoescultura adquiere su nombre porque, así como el escultor esculpe cuidadosamente una estatua hasta su perfección, el cirujano, mediante la lipoescultura, corrige las pequeñas adiposidades y celulitis localizadas residuales, modelando el cuerpo hasta lograr su armonía y belleza.

Este método consiste en extraer los pequeños acúmulos del tejido celulítico y adiposo que se localizan en determinadas zonas. En manos hábiles se transforma en un procedimiento rápido, indoloro, que se realiza con anestesia local, en consultorio y sin necesidad de reposo posterior, permitiendo al paciente seguir realizando sus tareas habituales.

Los resultados son óptimos porque su sencillez permite volver a intervenir la zona las veces necesarias hasta lograr una silueta perfecta.

## ¿Qué es la lipoaspiración?

Cuando el proceso celulítico es más avanzado y las zonas afectadas son de mayor extensión, se realiza la lipoaspiración. Mediante este procedimiento se extraen por succión tejido celulítico y grasa en zonas más extensas, por ejemplo en abdomen y músculo.

Como se trata de un procedimiento quirúrgico mas importante, se realiza en quirófano y con anestesia general. El paciente queda internado 24 - 48 horas para su mejor control. Se extraen así cantidades importantes de tejido. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que debe utilizarse para modelar el cuerpo y no como mero recurso para bajar de peso.

## ¿Qué es la dermolipectomía?

Es el método indicado cuando el proceso ha avanzado tanto que prácticamente ha deformado el cuerpo del paciente. Consiste en la extirpación de la masa celuloadiposa en bloque junto con la piel. Si bien hay varias técnicas, todas ellas tienen en común el inconveniente de dejar grandes cicatrices muy difíciles de ocultar. Queda en claro que su indicación será reservada solo a aquellos pacientes con deformidades acentuadas que justifiquen las cicatrices posteriores.