

senos firmes

Sigue siendo el atributo femenino más valorado y, sin embargo, su gran fragilidad pone en peligro su belleza. No importa tanto su tamaño como su forma, por eso, cuando aparecen los primeros síntomas de descolgamiento, debemos buscar la solución más adecuada para frenar su caída.

PULSO A LA GRAVEDAD

La belleza del pecho está íntimamente ligada a los cambios que se producen en la vida de la mujer (pubertad, menstruación, embarazo, lactancia natural), y también a los cambios de peso que, si son bruscos, provocan flacidez y, en algunos casos, la aparición de estrías. Con los años, y debido principalmente a la fuerza de gravedad, el seno deja de ser alto y turgente, y da paso a una pérdida de firmeza de la piel y a la caída progresiva de la glándula mamaria. Los tejidos glandular, conjuntivo y adiposo son los responsables del volumen del pecho, mientras que la responsable de su perfil y turgencia es la piel. Así, la calidad de la misma tiene una importancia decisiva en la evolución natural del busto, de ahí la necesidad de cuidarla a diario.

GESTOS IMPRESCINDIBLES

Existe una gama completa de productos destinados a embellecer el pecho. Sus principios activos contribuyen a mejorar la elasticidad y reafirmar la piel de la zona. Eso sí, la constancia es la condición número uno para disfrutar de sus resultados. Al igual que el resto del cuerpo, la piel del seno necesita ser exfoliada pero de forma delicada, debido a su especial sensibilidad. Este gesto preparará la piel para recibir los cosméticos que aplicaremos a continuación. La forma más adecuada de aplicar la cosmética es masajear el busto con las dos manos a la vez, desde el esternón hacia el

exterior pasando por debajo de los pechos sin llegar a la areola. El masaje debe continuar por encima del pecho, desde el esternón hacia el exterior evitando el roce con la areola. Alisaremos el escote dibujando un movimiento ascendente desde la zona superior del busto hacia la base del cuello. Estos movimientos deben repetirse tres veces tanto para exfoliar la piel como para aplicar el cosmético tratante. Evita en lo posible los baños o duchas con agua muy caliente, ya que favorecen la flacidez.

QUIRÓFANO EN ALZA

En los últimos años, las operaciones de senos han visto disparada su demanda. Según un informe reciente de los cirujanos plásticos José María Palacín, de la clínica Teknon de Barcelona y de José Luis Martín del Yerro, del Hospital Montepíncipe de Madrid, "la demanda de operaciones de cirugía para aumento de pecho se ha duplicado en la última década en España". La mayoría son mujeres que han perdido la forma inicial de su seno tras la maternidad, pero también hay quien quiere tener más pecho. Por otro lado, y según señalan ambos cirujanos, parece haber caído el mito de exuberancia, que tiene como referente a la actriz Pamela Anderson. "Si antes era una referencia a la hora de pedir un aumento de pecho, ahora

lo que las mujeres tienen claro es que no quieren que el resultado sea éste", afirma el Dr. Palacín. En la década de los 90, las mujeres solicitaban una prótesis talla 100 del sujetador, mientras que actualmente predomina una 90 ó 95. A las operaciones de aumento hay que añadir, aunque con menor demanda, las operaciones de reducción de mamas –en algunos casos para corregir aumentos anteriores– o la corrección de asimetrías.

LO ÚLTIMO EN CIRUGÍA

► **Informática tridimensional.** La aplicación de esta técnica, en el campo de la medicina y la cirugía plástica, permite obtener mejores resultados en las intervenciones. Se

trata de un programa que permite el estudio y la navegación virtual en tres dimensiones por el interior del cuerpo humano. Esto facilita una mayor fiabilidad diagnóstica y, por ello, un resultado quirúrgico más seguro. En Clínica Teknon, Barcelona. Dr. Javier Herrero Jover. Tel. 933 933 163.

► Prótesis garantizadas.

En los últimos años, los implantes mamarios han evolucionado. Los expertos aconsejan las prótesis de gel cohesivo, que "son definitivas y no deben cambiarse antes de los 12 años, como el resto de implantes del mercado". Hoy las prótesis que se usan más son las de gel de silicona. Hay distintos tipos de volúmenes, formas y

TRUCOS PARA EMBELLECEER EL PECHO

- Los sujetadores contribuyen a mantener firme el pecho por más tiempo. Es muy importante elegir modelos cómodos, adecuados al tamaño de los senos y que lo sujeten sin apretarlo.
- Debes evitar los cambios bruscos de peso. Además de la fuerza de la gravedad, el principal enemigo del seno son las súbitas y excesivas variaciones de peso que pueden dar lugar a la aparición de estrías y flacidez.
- Cuando la espalda se arquea hacia delante, los senos se distienden. Esta mala postura es una de las causas principales de su flacidez.
- Respirar correctamente oxigena los tejidos y te ayudará a mantener el pecho en su sitio. Es una gimnasia natural que puede realizarse en cualquier lugar y momento.
- La natación, y en especial el aguagym, ayudan a tonificar la musculatura del pecho.
- Para que la piel se mantenga elástica y suave, es importante que el colágeno y elastina se renueven. El alga espirulina, tomada como complemento alimenticio, contribuye a este proceso por su alto contenido en vitaminas, aminoácidos, ácidos grasos esenciales y provitaminas, según recomienda la Dra. Belén Díaz Aller, miembro de la SEMCC.