

esthetic world

**ANTIAGING
FACIAL**

**TENDENCIAS DE
MAQUILLAJE**

marzo 2005 año IV n° 30



antiaging facial

lamente del tejido graso. En ocasiones se agravan por atrofas óseas, pérdida de dientes, etc.

Distinguimos como arrugas de expresión:

- Las pequeñas arrugas del ángulo externo del ojo o "patas de gallo" que se acentúan al reír.
- Las arrugas horizontales de la frente que se acentúan con la expresión de duda.
- Las arrugas verticales interciliares que dan un aire severo al rostro.
- Las arrugas malares verticales
- Los surcos nasogenianos profundos
- Las arrugas perilabiales típicas de las personas fumadoras (código de barras)

Las arrugas de fondo o gravitatorias:

Son las responsables de la alteración del óvalo de la cara con aparición de doble mentón, mejillas caídas, bolsas subpalpebrales. Esta ptosis del tejido graso participa igualmente en la acentuación de los surcos nasogenianos.

En general, la cronología en la aparición de las arrugas de la cara es la siguiente (aunque en ocasiones la edad fisiológica no se corresponde con la cronológica):

- A los 20-25 años aparecen las arrugas de expresión interciliares y finas arrugas situadas a nivel de los párpados.
- A los 25-35 años puede aparecer una atonía a nivel de los párpados inferiores, arrugas de expresión en el contorno de los labios y una ligera pérdida de firmeza en los tejidos del cuello.
- A los 35-45 años se acentúan las arrugas del contorno de los ojos sobre todo a nivel de las "patas de gallo"; también se acentúan las arrugas de expresión del espacio interciliar, contorno de los labios y ligera atonía del óvalo de la cara.
- A los 45-55 años son muy marcadas las arrugas a nivel del contorno de los labios, y se modifica la textura de la piel a nivel del cuello. Se arrugan las manos y se acentúan las pigmentaciones.
- A los 55-65 años hay un espesamiento de la textura de la piel y un relajamiento cutáneo a nivel de las mejillas.
- A los 70 años las arrugas faciales profundas forman un conjunto intrincado.
- A los 80 años la laxitud de la piel de los párpados obliga a levantar la frente para mirar.
- Aunque estos cambios aparecen invariablemente por envejecimiento, las pieles expuestas a radiaciones ultravioletas y factores climáticos ambientales extremos los presentan en mayor grado. Por ello es importante la prevención.

Medidas para la prevención del envejecimiento

- Llevar una alimentación variada y equilibrada con disminución del consumo de sal y grasas de origen animal (carnes grasas, charcutería, tocino, mantequilla, leche entera, etc.). Aumentar el consumo de grasas de origen vegetal como el aceite de oliva así como el consumo de aceites de pescado.
- Disminuir el consumo de azúcares de digestión rápida (bombones, chocolate, pasteles, etc.) y aumentar la consumición de glúcidos de digestión lenta (pan, patatas, arroz, harinas, pastas, etc.).
- Aumentar el consumo de fibras.
- Aumentar el consumo de agua y asegurar una diuresis mínima de litro y medio al día.
- Disminuir el consumo de alcohol.
- Equilibrar la alimentación. El desayuno de la mañana debe ser abundante y rico en proteínas.
- Comer despacio y masticar correctamente.
- Evitar el tabaco y en todo caso no fumar más de un cigarrillo por cada 10 Kg. de peso corporal.
- Hacer deporte de forma metódica y regular; como mínimo de 15 a 20 minutos de bicicleta o marcha.
- Utilizar siempre fotoprotección solar.

Tratamiento del envejecimiento facial

En nuestro caso, abordamos el rejuvenecimiento facial tratando lesiones pigmentadas y vasculares, arrugas y flaccidez principalmente. Utilizamos para ello técnicas de revitalización, mesoterapia facial, peelings superficiales y medios (y en algunos casos profundos), rejuvenecimiento no ablativo con láser y luz pulsada y rellenos de arrugas e implantes reabsorbibles o permanentes para las arrugas de envejecimiento; y, desde hace poco, la toxina botulínica (Botox®) para las arrugas de expresión, y radiofrecuencia para el tratamiento de la flaccidez como medidas más conservadoras.

En algunos casos se tiene que recurrir a la cirugía realizando blefaroplastias para el tratamiento de las bolsas palpebrales, lifting, o rejuvenecimientos ablativos con láser.

Dra. Pilar Rodríguez
Centro Médico Teknon - Barcelona
933 933 152

Qué produce el envejecimiento

Existen diversas causas del envejecimiento: unas son medioambientales, entre las que destacan los radicales libres, hábitos dietéticos inadecuados, dieta excesiva y rica en grasa y el tabaco; y otras son endógenas, de base fundamentalmente genética. Entre estas últimas se destacan la menor producción de hormonas por el organismo y genes, entre los que potencialmente hay que considerar los de la longevidad, los que controlan la apoptosis (muerte fisiológica programada de las células) y la longitud de los telómeros.

Entre las hormonas que disminuyen con el envejecimiento hay que destacar a los estrógenos en las mujeres, la testosterona en los hombres, la hormona del crecimiento y las hormonas tiroideas. También los niveles de calcio y folatos son importantes pues tienen relación con la osteoporosis.

Actualmente se le da gran importancia a los radicales libres, que son especies químicas reactivas que inician reacciones lesivas para las células. Se originan en las mismas células por el efecto de las radiaciones (sol, energía atómica, radiaciones electromagnéticas, etc.), aunque también se pueden originar de forma intrínseca durante los procesos inflamatorios o en las intoxicaciones. El organismo ha desarrollado un complejo sistema de enzimas para neutralizar a los radicales libres y mantener un equilibrio oxidación-reducción. Su estudio será de gran importancia en la valoración de la probable velocidad del envejecimiento de las personas.

Sea cual sea la importancia y simbiosis entre todos los agentes previamente citados, lo cierto es en relación con el envejecimiento que se puede destacar:

- Que hay un plegamiento anormal de las proteínas como la colágena, con lo que la piel pierde elasticidad y tersura
- También se dañan los genes, bien de forma espontánea o por el efecto de radiaciones, radicales libres, etc., y esto se asocia a la mayor frecuencia con que aparecen los cánceres en las personas mayores
- Hay disminución de la capacidad de obtener energía en el organismo, mediante la fosforilación oxidativa mitocondrial que es la principal forma del organismo de producir ATP a partir de oxígeno. Esto explica la menor potencia muscular y cardíaca y la dificultad de recuperación tras el ejercicio físico en las personas de edad
- Las células y los tejidos dejan de multiplicarse, con lo que hay atrofia de los distintos órganos y hay mayor dificultad en la recuperación de las enfermedades
- El sistema inmunitario que nos protege de las infecciones es menos activo.

El envejecimiento es pues un fenómeno fisiológico irreversible, lentamente evolutivo, que se inicia poco después de que termina el ciclo de crecimiento y se acelera a partir de la madurez. Se debe a la acción del tiempo sobre el organismo que modifica las estructuras anatómicas, histológicas y funcionales.

“ Al envejecer hay un plegamiento anormal de las proteínas: la piel pierde elasticidad y tersura ”

A nivel cutáneo se revelan las primeras manifestaciones con alteraciones del color, textura, transparencia, aparición de arrugas seguidas en algunos casos de otras manifestaciones como couperosis, telangiectasias y tumores benignos y malignos. Estas manifestaciones serán más o menos precoces e importantes según las diferentes personas y la localización en el organismo.

Las manifestaciones del envejecimiento pueden agravarse o acelerarse por diversos mecanismos entre los que podemos citar la exposición excesiva al sol y factores ambientales extremos, tabaco, alcohol, stress o por la aparición de determinadas patologías que serán las responsables de una discordancia entre la edad cronológica y la biológica.

También irritantes del tipo de jabones o productos químicos tópicos aplicados de una manera incorrecta y continuada pueden ir dañando lentamente la piel.

Una de las manifestaciones de envejecimiento cutáneo es la aparición de arrugas.

Distintos tipos de arrugas

Es preciso diferenciar las arrugas de expresión de las de fondo o gravitatorias.

Las arrugas de expresión son la acentuación permanente de los pliegues de expresión de la piel, se asientan en las zonas de más movilidad. Se deben a un excesivo uso del tejido debido a rictus de expresión continuado o al resultado de la mala hidratación de un tejido sometido continuamente a agresiones externas. Son perpendiculares al eje mayor de los músculos.

Las arrugas de fondo son secundarias a un relajamiento cutáneo muscular ligado a la acción combinada de alteraciones dermo-hipodérmicas y a la gravedad responsable de la migración hacia abajo del tejido subcutáneo y particu-