

# Madrina rejuvenecida



A medida que pasan los años, la piel va perdiendo su elasticidad y tersura y, tarde o temprano, surgen en nuestro rostro las inevitables arrugas e hiperpigmentaciones. No obstante, conocer las causas de nuestro envejecimiento puede sernos de gran ayuda para empezar a combatir los signos del paso del tiempo unos meses antes de la boda.

**Dra. Pilar Rodrigo**

Centro Médico Teknon - Barcelona  
933 933 152

**E**l envejecimiento es 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. Para combatirlo con las armas adecuadas, es necesario conocer cómo envejecemos y las distintas manifestaciones de este proceso natural en nuestro cuerpo.

## QUÉ PRODUCE EL ENVEJECIMIENTO

Existen diversas causas del envejecimiento:

- **Causas externas o medioambientales:** destaca la acción de los radicales libres sobretudo por exposición excesiva al sol, hábitos dietéticos inadecuados como dieta excesiva y rica en grasa, estrés, alcohol y tabaco
- **Causas endógenas de base fundamentalmente genética:** destaca 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 se modifican con el envejecimiento hay que destacar a los estrógenos en



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.

## EL ENVEJECIMIENTO EN LA PIEL

El envejecimiento se debe a la acción del tiempo sobre el organismo que modifica las estructuras anatómicas, histológicas y funcionales. A nivel cutáneo, las primeras manifestaciones son alteraciones del color, textura, transparencia, aparición de arrugas seguidas en algunos casos de otras manifestaciones como couperosis o 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.

## DISTINTOS TIPOS DE ARRUGAS

Una de las manifestaciones de envejecimiento cutáneo es la aparición de arrugas. Es preciso diferenciar entre:

- **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 un 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 particularmente del tejido graso. En ocasiones se agravan por atrofas óseas, pérdida de dientes, etc.

## LAS 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 malaes 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 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 relajamiento cutáneo.
- 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.

### ■ Ozonithy Biomolecular Cabin 3.0

Este aparato utiliza el ozono como activo para limitar la proliferación de los radicales libres, desinfectar la epidermis y evitar su inflamación.

**Cincos medicina & estética:**  
902 430 436

### ■ Thermafine Lift

Aparato para tratar pieles con flacidez o arrugas. Su aplicación produce una activación del colágeno que genera frutos regenerativos y de efecto lifting.

**Thermafine: 902 101 958**

### ■ Beyond\* WhiteSpa

Sistema profesional de fotoblanqueamiento dental, capaz de conseguir una sonrisa blanca en una hora. No precisa tratamientos ni cuidados posteriores en casa.

**Reference: 902 152 096**

### ■ Beauty-Defect-Repair

Aparato que trabaja mediante micro perforaciones, indoloras, en la capa superior de la epidermis, para activar el proceso natural de regeneración cutánea.

**Ramason: 902 100 021**

### ■ GSD\*

Aparato con multiplicidad de programas destinados a reducir irregularidades de la piel y eliminar manchas del rostro. Funciona a partir de la tecnología japonesa PTF.

**Agu-Punt: 934 571 667**

### ■ Zaap Light Pro

Sistema de blanqueamiento dental, indoloro, que permite eliminar el oscurecimiento bucal y conseguir una sonrisa blanca e impecable.

**Smile Creation: 976 486 249**



## Madrinas | Belleza facial



**Caviar de Luxe**  
Crema al caviar para reafirmar las  
pieles maduras.  
BELTICA  
965 444 577

### Crema Hydratation Intense

Crema activa antiedad, con  
propiedades rejuvenecedoras gracias  
al ácido hialurónico.  
GRUPO SOLILASER  
902 100 821



**Coffret Réponse Temps**  
Cosméticos antiedad, con propiedades  
reafirmantes y revitalizantes.  
MATIS  
918 473 993

**Rescue - Complex repair + 45**  
Tratamiento global antiedad, diseñado para  
ser utilizado a partir de los 45 años.  
DE NOYLE'S

938 649 745



### Cellulaire

Crema para tratar las arrugas pro-  
fundas y devolver la luminosidad al  
rostro.  
INTÉGRÉE  
900 160 180

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.

### TRATAMIENTO DEL ENVEJECIMIENTO FACIAL

El rejuvenecimiento facial se puede abordar tratando lesiones pigmentadas

y vasculares, arrugas y flaccidez principalmente. A nivel médico estético se emplean para este fin:

- Técnicas de revitalización.
- Mesoterapia facial.
- Peelings superficiales y medios (y en algunos casos profundos).
- Rejuvenecimiento no ablativo con láser y luz pulsada.
- Rellenos de arrugas e implantes reabsorbibles para las arrugas de envejecimiento.

- Se emplea la toxina botulínica para las arrugas de expresión.

- La radiofrecuencia se utiliza para el tratamiento de la flaccidez.

- 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, etc.

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO

- Llevar una alimentación variada y equilibrada con disminución del consumo de sal y grasas de origen animal (carne 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 10kg 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 y cosmética adecuada al tipo de piel.