

SALUD

Celulitis: no gracias



Ya estamos en primavera y el verano está a la vuelta de la esquina... ¡Comienza la "operación bikini"!

Con la llegada de la primavera y el buen tiempo ya no nos apetece llevar ropa de abrigo sino lucir nuestro cuerpo, con ropa ligera de colores alegres. Es en este momento cuando nos damos cuenta de los excesos del invierno y comenzamos a tomar medidas drásticas para vernos bien: hacer dieta, intentar practicar ejercicio, tomar rayos UVA y también cuidar nuestro cuerpo a nivel estético, combatiendo entre otras cosas, la temida celulitis.

La celulitis es una alteración que padece el 90% de la población femenina y, a nivel estético, la que mayor insatisfacción produce junto con las estrías y la flacidez.

No es una enfermedad que haya surgido en la actualidad como consecuencia de la vida tan estresante que llevamos sino que hay datos que nos muestran su existencia ya en la antigüedad.

El reconocimiento de la celulitis es fácil simplemente "pellizcando" la piel de nuestras piernas, abdomen ó brazos.

Hay factores decisivos en su aparición como:

- > **Alteraciones endocrinas**
- > **Desequilibrios hormonales entre estrógenos y progesterona**
- > **Predisposición genética a la obesidad**
- > **Trastornos metabólicos, por diabetes**
- > **Calidad de vida sedentaria**
- > **Mala alimentación**
- > **Tabaco**
- > **Falta de hierro**

Además, puede aparecer en la pubertad, embarazo o incluso en la menopausia.

CAUSAS

La celulitis se origina por una ralentización de la circulación sanguínea que produce una acumulación anormal de agua y toxinas en el tejido subcutáneo.

Puede afectar a todo el cuerpo, pero es en las piernas, brazos y abdomen donde más se produce y, también, donde es más visible.

El termino celulitis se utiliza erróneamente ya que no es una inflamación de las células, se debería denominar **lipodistrofia o lipoesclerosis**.

FASES

> **Primera fase o fase edematosa.** Es una etapa corta. Se inicia con una acumulación y ralentización de la circulación venosa y linfática que origina una dilatación de los pequeños vasos de la dermis. El drenaje normal de los líquidos que hay en los tejidos se ralentiza y se produce un encharcamiento.



> **Segunda fase o fase de polimerización.** Cuando el encharcamiento continúa, los capilares venosos no pueden filtrar suficientemente el agua y las toxinas. Esta fase afecta a las fibras que forman el tejido conjuntivo, disminuyendo la elasticidad cutánea.

Es en esta fase cuando el tejido conjuntivo pierde flexibilidad, se espesa y se convierte en una sustancia gelatinosa cada vez más densa.

> **Tercera fase o fase fibrosa.** Como consecuencia de las fases anteriores las fibras se separan y forman una malla de tejido fibroso que encierra los adipositos, que son las células grasas que hay en la hipodermis.

> **Cuarta fase o fase esclerótica.** En esta última etapa la congestión se agrava formándose los nódulos celulíticos; es aquí donde se forma la llamada comúnmente "piel de naranja".

TIPOS

> **Celulitis dura:** es consistente al tacto y se notan los cúmulos grasos. Se localiza normalmente en la parte inferior del cuerpo, es decir, en la parte externa y alta de los muslos -las llamadas comúnmente "cartucheras"- y en la cara interna de las rodillas. Es frecuente en mujeres jóvenes y de constitución delgada.

> **Celulitis blanda:** se caracteriza porque es fácil de pellizcar, no es dolorosa y se palpa fácilmente. Normalmente se localiza en la cara interior del muslo y en los brazos. La padecen frecuentemente mujeres de mediana edad con una vida sedentaria, personas obesas y aquellas que pierden peso rápidamente.

> **Celulitis edematosa:** su consistencia es viscosa con nódulos palpables y dolorosa al tacto. Esta celulitis va acompañada de problemas graves de circulación tanto venosa como linfática en los miembros inferiores.

Pueden aparecer edemas, varices, fragilidad capilar, sensación de pesadez, calambres y las llamadas "piernas en columna".

TRATAMIENTOS

No siempre la celulitis va relacionada con la obesidad. Para combatirla es recomendable seguir unos hábitos saludables como:

> **Una alimentación sana y equilibrada:**

1. Evitando las grasas saturadas (mantequillas, embutidos, bollería industrial...)
2. Aumentar la ingesta de verduras como apio, zanahoria, hinojo, berenjenas, endivias, setas...
3. Tomar frutas como el kiwi, fuente de vitamina C, y la piña, diurética por excelencia, ideal para eliminar líquidos y toxinas.
4. No es aconsejable eliminar los lácteos porque nos aportan calcio, importante para nuestros huesos, pero si tomarlos mejor desnatados.



> **Reducir la sal, para evitar la acumulación y retención de líquidos.**

> **Beber agua,** pero sin obsesionarse. Es recomendable de un litro y medio a dos diarios. Se puede complementar con infusiones como el té verde o el té rojo que además son antioxidantes.

> **Hacer ejercicio,** ya sea andar, montar en bicicleta, subir escaleras, nadar..., adaptando esta actividad en nuestra vida diaria.

> **No fumar.**

- › **Moderar el alcohol.**
- › **No llevar prendas muy ajustadas.**
- › **Controlar nuestros niveles de estrés.**

Hay tratamientos a nivel estético, que pueden ayudar a conseguir el objetivo deseado, pero es necesario resaltar que los tratamientos por si solos NO FUNCIONAN, sólo si se acompañan con una alimentación sana, ejercicio, etc.

CREMAS ANTICELULÍTICAS

Su aplicación requiere constancia, porque sus resultados son visibles a medio/largo plazo. Gracias a su composición podemos conseguir atenuar la piel de naranja y una óptima hidratación.

Sus componentes van dirigidos a quemar grasa, ayudar a drenar líquido, activar el metabolismo celular y, en una palabra, combatir la celulitis. Entre otros tenemos: **Cafeína, Fucus, Centella asiática, L-carnitina, vitamina E, Ginkgo biloba...**

TRATAMIENTOS ESTÉTICOS

En centros de estética especializados en combatir la celulitis encontramos tratamientos como:

- › **Ultracavitación**, que se define como una liposucción sin cirugía. Se debe tratar una zona reducida y está indicada para eliminar grasa localizada.
- › Radiofrecuencia, con un calentamiento profundo de la piel y el tejido graso se consigue activar el metabolismo celular y favorecer el drenaje linfático. Este tratamiento se puede realizar a nivel corporal y facial ya que activa la formación de nuevo colágeno evitando así la aparición de la flacidez.
- › **Terapia subdérmica no invasiva**, indicada para remodelar corporalmente y tratamientos anticelulíticos porque desbloquea tejidos, estimula la circulación sanguínea y activa el metabolismo de las células grasas.
- › **Presoterapia**, que favorece el drenaje linfático y activa la circulación de retorno.
- › **Masajes anticelulíticos manuales.**

También existen tratamientos hidrotermales, que podemos encontrar en Spas y Balnearios, como hidroterapia, chorros, duchas, vendas -frías y calientes- o fangos.

Es importante conocer nuestro propio cuerpo y mimarlo tanto externa como internamente; eso sí, no olvidándonos de intentar SER FELICES.



Yolanda Plaza, Responsable de la Unidad de Maquillaje Terapéutico-Correctivo (UMTC), es Titulada en Estética de Grado superior. Cuenta además con formación en maquillaje profesional, maquillaje para TVE, Cine y Fotografía.

Si quieres maquillarte o aprender a hacerlo tú misma, [contacta con Yolanda](#) y estará encantada de atenderte.