

Jaque mate a la celulitis

Llega el verano y comienza la preocupación al aligerar la ropa: celulitis y adiposidad localizada. La celulitis afecta al 95% de las mujeres, comenzando en la pubertad en el 50% de los casos. Muy frecuentemente se presenta acompañada de adiposidad localizada, preferentemente en caderas, parte superior de rodilla, cintura y abdomen.



En la actualidad existen diversas opciones para combatir este mal, según el grado de adiposidad localizada y el tipo de celulitis: la compacta se ve en mujeres jóvenes con buen físico, es firme y bien adherida a planos profundos, la edematosa se muestra acompañada de trastornos circulatorios, várices, edemas, y es dolorosa a la compresión; la flácida se presenta con pérdida de la elasticidad cutánea, modificándose con los cambios de posición; y la mixta es una combinación de las anteriores. Por lo tanto, un buen diagnóstico permitirá un tratamiento más adecuado y, por consiguiente, más efectivo.

Uno de los tratamientos médicos principales es la mesoterapia. Consiste en la administración de fármacos directamente sobre el área afectada mediante micropunturas con aguja muy delgada, penetrando apenas 2 a 4 mm en la piel. Puede realizarse con pistolas o en forma manual, y se realizan punciones cada 0,5 cm aproximadamente. Es una técnica bien tolerada y de comprobada eficacia. Los fármacos utilizados varían según el tipo de celulitis y las sesiones se realizan 1 a 2 veces por semana, recomendándose en general entre 10 a 15 sesiones. Luego de obtener el resultado deseado, se sugieren sesiones de mantenimiento cada 20 ó 30 días.

Lipodisolución con fosfatidilcolina: es un tratamiento específico para adiposidad localizada, ya que estimula la degradación, movilización y eliminación de

lípidos. Consiste en la aplicación del fármaco en el tejido graso. El número de sesiones variará según el grado de adiposidad, pero habitualmente consisten entre 4 a 6 sesiones cada 15 días.

Dentro de la aparatología médica, la radiofrecuencia es una tecnología revolucionaria con sorprendentes resultados. Se indica para tratamiento de flaccidez cutánea, celulitis y, según el tipo de equipo, para adiposidad localizada. Mediante el calentamiento de la piel, se estimula la contracción y síntesis de colágeno en la dermis y la reducción del tamaño de los adipocitos en tejido graso. Además mejora la circulación local, favoreciendo la nutrición celular, drenaje linfático y eliminación de toxinas; cambios evidenciables en la piel con mejoría de la calidad y luminosidad. Se realizan entre 8 a 15 sesiones, las cuales son muy placenteras y relajantes.

La ultracavitación consiste en la reducción de las células grasas por medio de ondas de vibración ultrasónicas de mayor frecuencia que las utilizadas en kinesiología. Se indica para reducción de adiposidad localizada en abdomen, muslos, caderas, rodillas y brazos. Es un tratamiento indoloro que requiere inmediatamente después complementar con radiofrecuencia para lograr la eliminación de la adiposidad removida y ejercicio físico de 30 minutos de duración luego de la sesión. Se realizan un promedio de 4 a

10 sesiones, una por semana, para lograr un buen resultado.

El tratamiento médico se complementa habitualmente para obtener aun mejores resultados con tratamientos fisio-kinésicos como:

Drenaje linfático: muy útil en celulitis edematosa, mejora el aspecto de la misma y los síntomas de pesadez y dolor en las piernas. Además complementa a tratamientos liporredutores como ultracavitación y fosfatidilcolina. Se realizan dos sesiones por semana, y el tratamiento consiste en aproximadamente 10 sesiones.

Miocontractores: producen estimulación de la contracción muscular mediante impulsos de corriente emitidos por electrodos. Logra mejoría del tono muscular, con la consecuente mejoría en celulitis. Principalmente indicado en celulitis flácida, entre 1 a 2 sesiones por semana.

Ultrasonido: aplicado en las zonas de celulitis, mejora la circulación local y el componente fibroescleroso en la celulitis.

Finalmente, no hay que olvidar que al ser la celulitis de causa multifactorial, el abordaje de la misma también debe incluir una dieta adecuada, actividad física (evitando las de alto impacto), y un buen descanso, y recordar sobre todo, la importancia de realizar un tratamiento de mantenimiento una vez lograda la mejoría.