

PUBLIRREPORTAJE

¿Quieres perder peso de dónde tú quieres y sin pasar hambre?, ¿quieres quitarte esas varices sin tener que pasar por el quirófano? La unidad estética de Vallés Salud te ofrece la solución. El doctor José Luis Simarro nos detalla los diferentes tratamientos.

Dos de los servicios en la unidad de estética del Vallés es la lipomesoplastia y el tratamiento de las varices. ¿Qué es la lipomesoplastia?

- La lipomesoplastia consiste básicamente en la reducción de peso y volumen, eligiendo dónde perderlo. En España, en el 74% de las mujeres que engordan se da la adiposidad ginoide-tipo pera (ver gráfico inferior)-. En España, el 74% es ginoide, el 14% androide, que se da más en el norte de Europa, y 12% tipos mixtos. La mujer ginoide gana peso volumen en nalgas, cadera y abdomen inferior. Y cuando hace dieta el problema es que pierde de cintura, pecho, hombros y cara, y de muslos y nalgas prácticamente no pierde nada. Es decir, con las dietas habituales puedes o no perder peso, pero no vas a conseguir elegir dónde. Si logras perder 12 o 14 kilos en tres meses, como es nuestro caso, y los pierdes dónde quieres el resultado es totalmente distinto. Lo que hacemos es elegir dónde, como hacen en una liposucción. Lo que pasa es que en una liposucción te quitan un máximo de 4 kilos de grasa y nosotros hablamos de entre 10 y 14, por lo que los resultados son incluso mejores que muchas cirugías.

- Y sin cirugía.

- Y con una cosa importante, un mantenimiento a posteriori para enseñar a no volver a ganar peso. Porque otros de los grandes problemas del adelgazamiento es el después, es el aprender a mantenerse sin pasar hambre.

- ¿Y esto cómo se logra?

- Aprender a comer sano no implica comer poco, implica comer mucho y de muchas cosas, más de las que te imaginas. Es prescindir de cuatro cosas y con eso te mantienes. Así pues: uno, enseñamos a perder peso con una dieta con la que no se pasa hambre; dos, elegimos de dónde perder peso y, tres, enseñamos a mantenerlo.

- ¿Y cómo se hace esta técnica?

- Son tres cosas: dietas cetogénicas, que consisten en una dieta muy baja en hidratos de carbono, que aumenta el metabolismo con lo que se quema mucho y quita las ganas de comer, con lo cual no se pasa hambre. Hay que hacer cinco comidas diarias, desayunar fuerte y comer a media mañana y a media tarde. Es una

José Luis Simarro

Doctor de medicina estética de Vallés Salud

“Pierde **peso** sin pasar hambre y elige dónde”



dieta en la que se no pasa hambre y en la que, al haber un estímulo metabólico, se pierde mucho. Y a diferencia de otras dietas cetogénicas se puede tomar una pieza de fruta diaria y la verdura que se quiera.

- ¿Y además de la dieta?

- La adiposidad lipomesoplastia se basa en la aplicación local de medicación, pero principalmente en la inflamación que causan las microinyecciones. Cuando tú te pinchas con una aguja, esa zona se pone roja y caliente. Roja porque aumenta la circulación y caliente porque aumenta el metabolismo. Si yo solo te pinchara sin poner medicación conseguiría efectos de metabolismo local. Si tú estás perdiendo peso con la dieta y yo aumento el meta-

bolismo en algunas partes de tu cuerpo vas a perder de ahí. Es tan sencillo como eso. ¿De qué se trata? Aumentamos el metabolismo en un nivel local para que lo que pierdas con la dieta lo pierdas de esa zona.

- ¿Son como pinchacitos locales?

- Muchos pinchacitos. Son micropunturas locales en las zonas dónde queremos que pierdan. Y el efecto es un 70% de la inflamación causada y un 30% de la medicación utilizada.

- ¿Qué tipo de medicación utilizan?

- Básicamente, homeopática. Sin renunciar a la medicación no homeopática que pueda tener efectividad.

- ¿Y la tercera parte?

- Son tratamientos físicos con aparataje

para evitar la flacidez. Imagínate, si pierdes 15 kilos de abdomen, pero ¿y si se te descuelga la tripa? Hay que realizar tratamientos físicos. El resultado no es solo perder peso, sino también elegir dónde perderlo y que el resultado estético final sea bueno. Eso sería el adelgazamiento estético.

- ¿Y no hay riesgo?

- No hay riesgo ninguno, salen algunos hematomas que se quitan. Además, la cara se estira y se rejuvenece. Pierde 15 kilos de donde quiere y rejuvenece 10 años de cara, en solo 3 meses... La gente alucina. Y sin pasar hambre. Una comida clásica puede ser un aperitivo de boquerones con aceitunas, ensalada, carne o pescado la cantidad que quieras, una rodaja de sandía, un café y una copa de vino. ¿No me habrás oído hablar de pan y pasta, ni tampoco harinas no?

- El otro tratamiento que aplican en la unidad de estética es el tratamiento de las varices, la esclerosis con espuma de polidocanol.

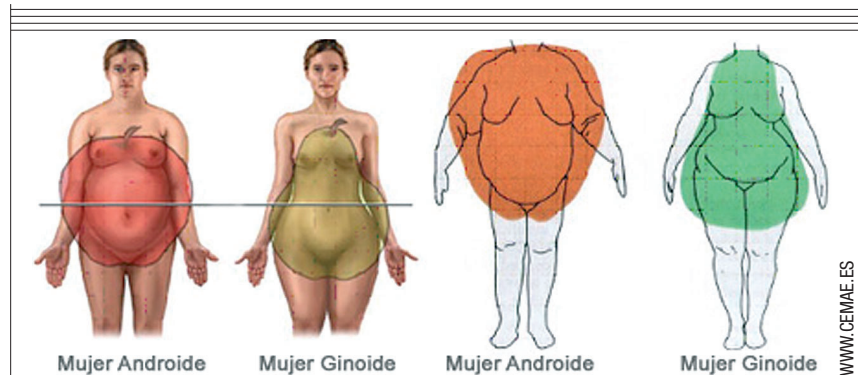
- Hay varices superficiales, medianas y profundas. Cada una debe tratarse con una técnica distinta. No puedes tratar las varices superficiales sin tratar antes las medianas y las profundas, porque si no te van a volver a salir. Hay que tratarla desde el origen. La espuma de polidocanol lo que hace es quemar la variz por dentro y desaparece ya para siempre. No tiene cirugía, tiene un periodo de reposo de 18 horas y una semana de llevar las medias compresoras.

- ¿Qué pasa si no te tratas las varices?

- Que las varices pueden adquirir tal volumen y la circulación se enlentece, que pueden aparecer trombos en el interior de la variz. Si esa sangre coagulada, que generalmente está pegada a la pared interna del vaso, se desprende, y pasa a la circulación, puede llegar al pulmón y producir un tromboembolismo pulmonar. Y por esto hay gente que se muere. De las varices pequeñas el problema es estético, de las medianas son los dolores y el cargazón de las piernas, y de las varices grandes, el problema puede ser el tromboembolismo pulmonar.

- ¿Y cómo es el tratamiento?

- Es un pinchazo dentro de la variz, que no es doloroso, provoca un leve escozor pasajero que dura tres segundos y nada más. En el caso de las más grandes, las safenas, son 48 horas de reposo no absoluto y diez días de llevar las medias de compresión. Es decir, a las 48 horas, se han reincorporado al trabajo y se le ha retirado una safena. Con cirugía, hablamos de una baja de 15 a 30 días, una anestesia general o epidural y todos los riesgos que conlleva la cirugía.



En España, el 74% es mujer ginoide o 'pera'

“En general cuando hay aumento de peso, la distribución del exceso de grasa no se hace de manera uniforme. La mujer GINOIDE ‘pera’ gana peso y volumen principalmente en nalgas, cadera y abdomen inferior. Cuando pierde peso lo hace sobre todo en pecho, hombros y cara, perdiendo poco o nada en caderas, muslo y abdomen inferior. En España, es frecuentemente del tipo ‘pera’”.