





# 21st century beauty

La belleza del siglo XXI

*Health, beauty and wellbeing are the pillars on which cosmetic medicine and surgery are based. This discipline is pushing boundaries and evolving at lightning speed to place the latest beauty treatments within our grasp.*

There are now new techniques that adapt to the needs of each patient, offering excellent cosmetic results that are increasingly natural. Breast enlargements that use fat from the patient herself, nasal reconstructions using skin regeneration plates and innovative anti-aging programmes are all seemingly futuristic treatments which have now been made reality.

The prestigious Dr. Jorge Planas, backed by over 37 years' experience and the Medical Director of the Planas Clinic, reveals the most effective beauty secrets and their future developments.

Beauty is a quality that produces intense pleasure and comes from sensory manifestations. From ancient times, philosophers pondered the ideals of beauty and sought definitions and even mathematical formulae that would define the meaning of this coveted virtue.

As a global concept, we understand beauty as something that is pleasing to the senses; that produces pleasure and that is in harmony. Over the years, the canons of beauty have evolved, but the goal of seeking wellbeing with oneself has remained. Nowadays, medicine puts knowledge, methodology and experience within our reach to achieve an improved physical appearance and to fight the main signs of aging.

*Salud, belleza y bienestar son los pilares sobre los que trabaja la medicina y cirugía estética, disciplina que avanza y evoluciona muy rápidamente para poner a nuestro alcance lo último en tratamientos de belleza.*

Actualmente las nuevas técnicas se adaptan a las necesidades de cada paciente ofreciendo excelentes resultados estéticos cada vez más naturales. Aumentos mamarios con grasa del propio paciente, reconstrucciones nasales con láminas de regeneración dérmica e innovadores programas de *antiaging*, los tratamientos del futuro que ya son un presente.

El prestigioso Dr. Jorge Planas, con más de 37 años de experiencia y Director Médico de la Clínica Planas nos descubre los secretos de belleza más efectivos y su futura evolución.

La belleza es una cualidad que produce un placer intenso y proviene de manifestaciones sensoriales. Ya desde la antigüedad los filósofos reflexionaban sobre los ideales de belleza y buscaban una definición e incluso fórmulas matemáticas que delimitaran el significado de esta deseada virtud.

Como concepto global, la belleza la entendemos como aquello que resulta agradable a los sentidos, que produce placer y que se muestra en armonía. A lo largo de los años los cánones de belleza han ido evolucionando pero manteniendo como objetivo la búsqueda del bienestar con uno mismo. En la actualidad, la medicina pone a nuestro alcance conocimientos, metodología y experiencia para conseguir un mejor aspecto físico y combatir los principales signos del envejecimiento.

## Stopping time

Delaying the effects of aging and achieving a young and healthy appearance is one of the main desires of the majority of men and women. Cosmetic surgery has taken giant leaps forward in recent years and now offers rejuvenating treatments that are painless and very effective, correcting the signs of aging without the need for surgery. *Botox* is without doubt the star treatment to combat facial aging. According to Dr. Jorge Planas "the success of this substance lies in the fact that it simultaneously carries out two very valued functions; improvement and prevention". The technique is safe, fast and non-invasive and instantly smoothes out facial expression lines. It is a veritable beauty elixir. It doesn't act as a filling material; instead a few drops of the product are absorbed, directly relaxing the facial muscles.

There are many other non-surgical techniques (IPL, mesoplasty, facial vitamin infiltration, growth factor infiltration, radiofrequency, NARL, amongst others) that in many cases can be combined to create an à la carte yearly facial and body maintenance calendar.

Another of the most effective treatments to combat aging is the Anti-aging treatment. This is a complete programme that allows us to improve our quality of life from the inside, improving both our health and our physical appearance. For more than 10 years, the Planas Clinic has been offering this innovative programme whose aim is to get the most from our physical and mental potential. Anti-aging is a comprehensive treatment that evaluates, diminishes and prevents the aging process and prolongs adulthood with full faculties. All this is achieved through a completely tailor-made method adapted to each patient, which integrates different disciplines such as nutrition, hormonal treatments, natural supplements and physical and mental exercises.

The results can be quickly appreciated both subjectively (by how the patient feels) and objectively (by comparing the biochemical data from the subsequent test).

The Anti-aging treatment is defined as a preventative and predictive treatment, that according to Dr. Jorge Planas, establishes the foundations of future medicine that will increasingly evolve towards prevention and regeneration.

The human body is very complex and many physiological reactions lead cells to age gradually. Biotechnology companies are increasingly interested in isolating natural molecules that are highly effective in protecting cells from attacks by free radicals and other aging factors. That is why the Anti-aging treatment evolves quickly, achieving much more efficient results.

## Detener el tiempo

Retrasar los efectos del envejecimiento, y lograr un aspecto joven y saludable, es uno de los principales deseos de la mayor parte de mujeres y hombres. En los últimos años la medicina estética ha avanzado a pasos agigantados y presenta tratamientos rejuvenecedores muy efectivos e indoloros que permiten corregir los signos de la edad sin necesidad de cirugía. El *Botox*, es, sin duda, el tratamiento estrella para combatir el envejecimiento facial. Según el Dr. Jorge Planas "el éxito de esta sustancia se debe a que cumple simultáneamente dos funciones muy preciadas; mejorar y prevenir". La técnica es segura, rápida y no invasiva y logra suavizar las arrugas de expresión facial al instante. Un auténtico elixir de belleza. No actúa como material de relleno sino que las pocas gotas de producto que se infiltran relajan directamente la musculatura facial.

Existen muchas otras técnicas no quirúrgicas (IPL, mesoplastia, infiltración de vitaminas faciales, infiltración de factores de crecimiento, radiofrecuencia, NARL, entre otras) que en muchas ocasiones se pueden combinar para crear un calendario anual de mantenimiento facial y corporal a la carta.

Otro de los tratamientos más eficaces para combatir el envejecimiento es el *Antiaging*. En este caso se trata de un completo programa que nos permite mejorar nuestra calidad de vida desde el interior, preocupándose tanto de mejorar nuestra salud como nuestro aspecto físico. Desde hace más de 10 años la Clínica Planas ofrece este innovador programa que tiene por objetivo permitirnos disfrutar de todo nuestro potencial físico y mental. El *Antiaging* es un completo tratamiento que evalúa, disminuye y previene el proceso de envejecimiento de las personas y prolonga la etapa adulta en plenas facultades. Todo ello lo consigue actuando a través de un método totalmente personalizado según el perfil de cada paciente y en el que se integran distintas disciplinas como la nutrición, tratamientos hormonales, suplementos naturales y ejercicios físicos y mentales.

Los resultados pueden apreciarse rápidamente tanto subjetivamente (sensaciones del paciente) como objetivamente (comparando los datos bioquímicos en el siguiente examen).

El *Antiaging* se define como una disciplina preventiva y predictiva, que según afirma el propio Dr. Jorge Planas establece las bases de la medicina del futuro que evolucionará cada vez más hacia la propia prevención y regeneración.

El cuerpo humano es muy complejo y muchas son las reacciones fisiológicas que llevan a las células a envejecer poco a poco. Cada vez más las empresas de biotecnología aíslan moléculas naturales de gran eficacia en la protección celular de los ataques de los radicales libres y otros factores de envejecimiento. Es por ello que el *Antiaging* evoluciona rápidamente, logrando resultados mucho más eficaces.



## *Surgery's present and future*

Breasts and buttocks are the parts of the body that are most closely linked to femininity, so looking after them and keeping them firm is one of the main aims of cosmetic surgery. Thanks to emerging medical advances, new treatments are now available that make it possible to mould the breasts and buttocks, whether by increasing size or redefining curves. The Planas Clinic is backed by over 15 years of experience in the Lipostructure (or Lipofilling) technique that consists in extracting fat from areas with excess volume and injecting it into different parts of the body that need increasing.

The results obtained from Lipofilling and the opportunities it offers have led Dr. Jorge Planas to apply the technique to breast enlargement operations. It is an operation that can be carried out in women that have problem fat areas in other parts of the body and who wish to increase their breast size by one cup. The technique provides multiple advantages as it firstly removes the fat from the area where there is surplus, which redefines the body shape and then it is inserted into the chest, creating a more defined and stylised result with very natural looking breasts and buttocks. An additional advantage of this technique is the lack of scarring.

Dr. Jorge Planas confirms that in the future, cosmetic treatments will aim to dispense with implants and will use tissue from the patient's body to remodel the figure or improve the appearance of skin. Using resources from the human body not only provides numerous advantages in terms of results (they are much more natural), it also minimises the risks of potential complications when using implants. This is why stem cells will play a fundamental role not only in medicine but also in cosmetic treatments in years to come.

## *Presente y futuro de la cirugía*

Los senos y los glúteos son por excelencia las partes del cuerpo más ligadas a la feminidad, por ello cuidarlos y mantenerlos firmes es uno de los principales fines de la cirugía estética. A día de hoy, y gracias a los avances médicos que se están produciendo, existen novedosos tratamientos que permiten moldear, ya sea para aumentar el tamaño o redefinir contornos, los senos y los glúteos. En este sentido la Clínica Planas lleva más de 15 años utilizando la técnica de Lipoestructura o Lipofilling que consiste en extraer grasa de zonas donde hay exceso de volumen para inyectarla en diferentes partes del cuerpo que requieren un aumento.

Los resultados obtenidos y las oportunidades que ofrece el Lipofilling, han llevado al Dr. Jorge Planas a utilizar esta técnica también en las intervenciones de aumento mamario. Se trata de una operación que se puede realizar en aquellas mujeres que tienen volúmenes de grasa localizados en otras partes del cuerpo y que desean aumentar una talla de copa de los senos. La técnica aporta múltiples ventajas ya que por un lado se elimina grasa de aquella parte de dónde sobra, redefiniendo el contorno, para infiltrarla en el pecho, dando como resultado una silueta más definida y estilizada y unos pechos o glúteos de aspecto muy natural. Otra ventaja de esta técnica es la ausencia de cicatrices.

El Dr. Jorge Planas, destaca que en un futuro los tratamientos estéticos procurarán prescindir de las prótesis y buscarán emplear los tejidos del propio cuerpo para remodelar la figura o mejorar el aspecto de la piel. Aprovechar los recursos del cuerpo humano además de aportar numerosas ventajas en cuanto a resultados (mucho más naturales) minimiza los riesgos de posibles complicaciones de la utilización de las prótesis. Por este motivo, las células madre jugarán en unos años un papel fundamental no sólo en la medicina sino también en la estética.

PLANAS CLINIC · Barcelona  
T. +34 93 203 28 12

[www.clinica-planas.com](http://www.clinica-planas.com)

PLANAS DAY MADRID  
Fine Cosmetic Surgery  
T. +34 91 578 46 76

[www.planasday.com](http://www.planasday.com)

