



Extra Belleza

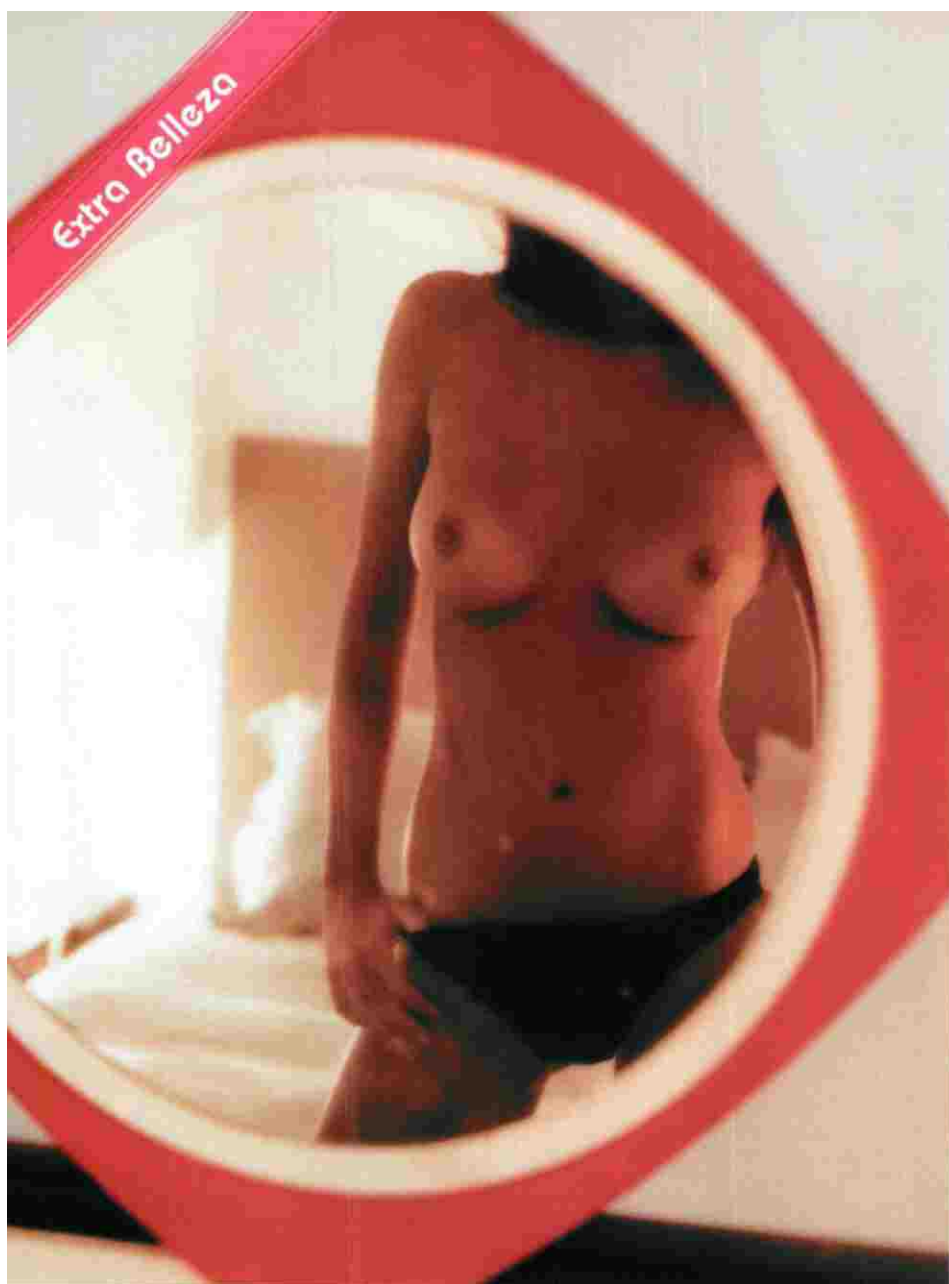
ABDOMINOPLASTIA

LA OPERACIÓN MÁS TEMIDA

LA CICATRIZ Y EL DOLOR SON LAS PESADILLAS DE QUIEN SE LA PLANTEA. DOS CIRUJANOS NOS AYUDAN A DESDRAMATIZAR.

POR MARTA DEL VALLE

No he lucido un bikini en toda mi vida. Desde donde alcanza mi memoria, siempre me ha molestado mi tripa. He peregrinado de endocrinólogo en endocrinólogo pensando que, si adelgazaba, acabaría con mi complejo. Pero no. Aun en épocas en las que he estado muy flaca, mi barriga ha seguido floja. Puede que sea una obsesión, aunque cada vez que acudo a la consulta de un médico estético me pregunte: «¿tú has estado mucho más gordita, ¿no? Tienes el pliegue del estómago algo descolgado». Pues no lo suficiente para justificar mi flacidez. Mis padres, amigas, novios y cualquiera que me conoce me llama exagerada. Pero yo sigo en mis trece: no me pongo un bikini. Punto. No me puse un top corto a finales de los ochenta, ni camisetas con lycra que se pegaban a la anatomía o camisas que marcaran el talle para ir a trabajar en los noventa. En estos dos últimos años la moda nos ha dado un respiro con blusitas sueltas y vestidos *babydoll* que disimulan. Pero la procesión va por dentro. No recuerdo desde cuándo vivo metiendo tripa. Y eso que siempre he hecho ejercicio, aunque confieso que nunca de los físicamente muy exigentes... Ballet, equitación, esquí, pádel y, en los últimos cinco años, sufro el gimnasio. Concretamente a mi entrenador personal. No tiro la toalla. Sigo tratando de mantenerme en mi peso, fortalecer mis abdominales y reafirmar la piel. A pesar de todo —me dicen—, no soy candidata para una abdominoplastia. Y si lo fuera, ¿me atrevería a meterme en esta operación? Es una de las que más miedo producen. Los doctores Pedro Cormenzana y Jorge Planas nos explican que no hay que temerla más que a otra cualquiera. ▶



TODA UNA EXPERIENCIA

MARÍA FERNÁNDEZ, ABOGADA

«Dos embarazos tardíos me dejaron de regalo 23 kilos de más y una distensión muscular, además de varias hernias. Mi ginecólogo me aconsejó pedir hora con un cirujano plástico. Acudí al doctor De la Fuente. La primera consulta fue la más dura, porque vi el problema de frente. El médico me informó de que una condición *sine qua non* para seguir adelante era perder diez de los kilos que aún me sobraban. Conseguí el peso gracias a la doctora Munguira, volví al cirujano para concretar y decidir. Tomó una foto para poder comparar con *el después* y dibujó la línea por donde iba a ir la cicatriz: un costurón de lado a lado de la cadera que, en mi caso, pudieron disimular con los que ya tenía de mis dos cesáreas. No me lo pensé más. Tras tres horas en quirófano, dos días en el hospital y un mes de baja, pude reincorporarme a mi trabajo con total normalidad. Desde aquel momento venero al doctor. Mi vida ha mejorado en todos los aspectos. Cualquier dolor –que en mi caso fue prácticamente inexistente gracias a los cuidados de las enfermeras– deja de ser importante. Te ves fenomenal. Compensa al cien por cien».

LA CANDIDATA IDEAL

«El paciente idóneo para esta clase de cirugía es aquel que, estando en un peso dentro de los márgenes de lo normal, presenta una deformidad localizada en la región del abdomen y/o las caderas, tiene un estado de salud satisfactorio y unas expectativas reales. Y algo que tiene que quedar muy claro es que no es un procedimiento para adelgazar. Ni mucho menos», asegura el doctor Cormenzana. Básicamente porque sólo se pueden retirar entre cinco y seis kilos de grasa y piel

por intervención. ¿Y qué significa esto? Que no deben sobrar más de 15 kilos y el abdomen tiene que lucir los músculos relajados y la piel descolgada tras adelgazamientos drásticos. Es fundamental que se entienda por lo que se va a pasar –cierto dolor, «menor que el de una cesárea», indica el doctor Planas– y qué quedará cuando todo acabe –una extensa cicatriz de lado a lado, «necesaria para corregir la deformidad circunferencialmente, es decir, teniendo en cuenta todo el perímetro del tronco», añade el doctor Cormenza-

na–. Frente al espejo, la paciente verá una barriga lisa –no necesariamente recta– que, además, no se apreciará hasta pasados tres o cuatro meses. Eso es lo que provoca el miedo, un gran temor fomentado, además, por historias de cortes que dejan gruesas costuras y pliegues en medio de la tripa, ombligos reinsertados un palmo más arriba o a la derecha de lo que solían estar... incompatibles con la cirugía plástica avanzada. La realidad es que desde 1910, cuando se realizó la primera intervención de este tipo con fines estéticos, el procedimiento se ha depurado muchísimo, y ahora los resultados son más que satisfactorios, según los doctores. «Excelentes, incluso. Existen multitud de técnicas, y la más utilizada en este momento no sólo consigue el efecto vientre plano, sino que además mejora la cintura. La cicatrización y el resultado final dependen de varios factores personales ▶

«LO QUE TIENE QUE QUEDAR CLARO ES QUE LA ABDOMINOPLASTIA **NO ES UN PROCEDIMIENTO PARA ADELGAZAR**»

Extra Belleza



EL EFECTO FLOTADOR

Michelines, flacidez, celulitis o falta de tono muscular leves no son casos para recurrir al bisturí. Las soluciones para combatir el flotador son electroestimulación, mesoterapia sin agujas, radiofrecuencia y lipoescultura.

CORSÉ VIRTUAL Indicado para mujeres –y hombres– con un poco de grasa de más en el abdomen y los flancos. El doctor Chamosa es especialista en esta técnica. Comienza por una liposucción. Después, a través de las mismas cánulas, pasa unos hilos que, una vez tensados y anudados, formarán la malla que marcará el tallo. Estos se reabsorben en unos meses, pero el tejido queda fijado.

PROTOCOLO PEFS Llamado mesoterapia virtual porque consigue que un producto reductor penetre a nivel celular, como lo haría con las agujas pero sin ellas, gracias a impulsos eléctricos. Desarrollado por BCSsystem, es ideal para reducir la celulitis en el contorno de la cintura –además de nalgas y piernas–. ¿Lo mejor? Es muy relajante y no duele nada.

ACCENT Este aparato de radiofrecuencia fortalece las fibras de colágeno consiguiendo tonificar la piel y licuar las grasas. Además, hace que la grasa superficial desaparezca. Los resultados son visibles desde la primera sesión. En Felicidad Carrera (tel. 914 35 17 24).

SLENDERTONE Este cinturón de electroestimulación sustituye a los engorrosos abdominales. Se siente un cosquilleo seguido de una contracción –leve, moderada o intensa, según elijas– intermitentemente durante 30 minutos. Se notan los efectos con una sesión al día, descansando fines de semana, durante un mes (169,99 €). En centros El Corte Inglés.

Si los músculos están separados y sobra piel, no hay más alternativa que el bisturí

–como el ser fumador o no– y de cada piel», dice el doctor Planas. «Existen tratamientos cosméticos y cremas que ayudan a que la herida cierre antes y quede totalmente difuminada», tranquiliza el doctor Cormenzana.

ANTES DE PLANTEÁRTELO

Si ya has tomado una decisión y has seguido las recomendaciones de tu médico –al que has elegido con sumo cuidado–, nada tiene por qué ir mal. Una intensa hidratación de la zona antes y después de pasar por el quirófano, dejar de fumar al menos durante los 30 días que precedan y sigan a la cirugía –ayudará a la vascularización de la cicatriz, mejorando el tiempo de cura y el aspecto final– y, en general, una vida sana son siempre recomen-

dables. ¿Después? Lleva una dieta a base de comidas frugales pero frecuentes para no forzar los músculos y haz ejercicio suave pasados al menos uno o dos meses. Es compatible con cualquier otro tratamiento estético –quirúrgico o no, como masajes, radiofrecuencia o electroestimulación– e incluso con embarazos futuros. Aunque, eso sí, hay que pensárselo dos veces porque, lógicamente, la cintura podría volver a destensarse. Lo que está claro es que, a costa de pasar por los riesgos de cualquier operación que requiera anestesia total, quedará una tripa plana, sin pliegues ni descolgamientos, y una larga cicatriz de un lado a otro de la cintura que, en la totalidad de los casos, podría quedar oculta por la costura de la ropa interior. ■

DIRECCIONES

DR. PEDRO CORMENZANA Policlínica Guipúzcoa, San Sebastián, tel. 943 00 28 00. www.pedrocormenzana.com.

DR. JORGE PLANAS Clínica Planas, Barcelona, tel. 932 03 28 12. www.clinicaplana.com.

DR. ANTONIO DE LA FUENTE Clínica De la Fuente, Madrid, tel. 91 5 63 84 64. www.clinicadelafuente.es.

DRA. M^º EUGENIA MUNGUIRA Centro Médico Merlid, Madrid, tel. 915 62 56 38.

DR. MIGUEL CHAMOSA Clínica Dr. Chamosa, Madrid, tel. 915 55 25 09. www.doctorchamosa.com.

FELICIDAD CARRERA centro en Madrid, tel. 914 31 95 41. www.felicidadcarrera.com.
BCSYSTEM Madrid, tel. 914 31 95 41.