VOGUE belleza

Nº y fecha de publicación : 121101 - 01/11/2012
Difusión : 125956 Página : 66
Periodicidad : Aleatorio Tamaño : 80 %
VogueBel_121101_11_1.pdf 1176 cm2
VPB : 34206
Web Site: http://www.vogue.es

máster en Belleza

ejercicios de refuerzo

El FITNESS puede ser el mejor aliado o el peor enemigo tras una cirugía. Cinco grandes del BISTURÍ nos explican qué diciplinas ayudan a asentar resultados y cuáles, por contra, resulta mejor evitar en el posoperatorio y, a veces, más allá

TRAS UNA intervención

MESOESTETIC
Base con spf Sun Protection (28 €, en inst.).

DOCTOR BABOR
Crema Ultimate Repair (18 €, en inst.).

NATURA BISSÉ
Aceite de rosa mosqueta NB Ceutical (14,75 €, en inst.).

AINHOA
Crema anticelulítica Spa Luxury (49,75€, en inst.).

Ya sea un lifting o una rinoplastia; una mamoplastia o una lipo, toda cirugía, incluidas las menores, suponen un 'movimiento' de tejidos (grasas, piel, músculo, cartílagos y/o hueso) que, aunque el cirujano recoloca en quirófano, no retornan del todo a su ser hasta pasado cierto tiempo. Un período que es mayor o menor según sea la 'manipulación' a la que se hayan visto expuestos. Y en ese 'volver a su lugar' (deshincharse, fijarse, terminar de tensarse), que es la fase que conocemos como posoperatorio, además de las consabidas ayudas en forma de medicamentos antiinflamatorios y antibióticos, cremas drenantes, pomadas antihematomas, apósitos cicatrizantes, fajas compresoras o sujetadores especiales, el ejercicio resulta otro factor clave. Y lo es para bien o para mal: porque mientras determinados movimientos y deportes ayudan a asentar resultados e incluso acelerar la recuperación, otros están contraindicados: pueden resultar nefastos para la cicatrización, interferir en la apariencia final de la intervención o hasta condicionar la duración de sus efectos. En general, como primera medida, el doctor Antonio de la Fuente (jefe de la Unidad de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética del hospital Ruber Internacional y director de Clínica de La Fuente. Madrid. Tel. 915 638 464–) recuerda que «durante el 'post' inmediato no está recomendado ningún tipo de ejercicio físico, salvo paseos, que podrían empezarse gradualmente a los 2-3 días en algunas cirugías por sus beneficios para estimular el retorno venoso, disminuir la inflamación y reestablecer el ritmo intestinal». Hasta transcurrido un tiempo prudencial «como puede ser un mes, pero individualizado en cada caso, no se puede retomar la actividad física que se realizaba antes o iniciarse un nuevo plan de entrenamiento más adecuado a las necesidades de la cirugía», añade. El doctor Juan Peñas (especialista en Cirugía Plástica Estética y Reparadora, con clínica propia en Madrid, tel. 915 628 382) estima que en los primeros días, tras cualquier intervención, se impone el reposo: «sólo favorece andar tras una lipoescultura, para que el edema se reabsorba antes y el restablecimiento sea más temprano». Por su parte, el tándem de cirujanos formado por el doctor Antonio Porcuna y la doctora Isabel de Benito (especialistas en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética y co-directores de la Clínica Porcuna & De Benito. Madrid. Tel. 915 630 740) aseguran que, aunque «existen ejercicios que pueden favorecer o acelerar la recuperación, en el posoperatorio temprano y, sin excepción, deben ser aconsejados y efectuados bajo la supervisión médica o de un fisioterapeuta especializado». El doctor Oscar Junco (jefe del equipo de Cirugía Plástica y Estética de la Clínica CIMA. Barcelona. Tel. 900 649 101) explica que en su clínica disponen de una unidad de fisioterapia específica para los 'post'. Entre los tratamientos destaca «los drenajes linfáticos, que ayudan a la reabsorción de la inflamación típica de muchas cirugías como liposucciones, abdominoplastias, blefaroplastias o liftings. También – explica– optamos por sesiones de Indiba y tratamientos con corrientes de alta frecuencia, que además de su efecto drenante, mejoran la elasticidad de piel y favorecen la cicatrización». Y es que los más reconocidos especialistas están de acuerdo en que la fisioterapia posoperatoria temprana es un refuerzo básico que, tal y como explica Isabel de Benito, «debería efectuarse como rutina tras todas las intervenciones para acelerar la recuperación y disminuir la inflamación y las molestias que, lógicamente, se tienen en ese momento. Además, los resultados son siempre mejores si cuidamos esa etapa». >

FOTOS: PEDRO FERREIRA, ELENA OLAY, D.R.

VOGUE belleza

Nº y fecha de publicación : 121101 - 01/11/2012
Difusión : 125956
Página : 67
Periodicidad : Aleatorio
Tamaño : 80 %
VogueBel_121101_11_1.pdf
1176 cm2
VPB : 34206
Web Site: http://www.vogue.es