

SPC

PÀGINES ESPECIALS

DIJOUS, 27 DE JUNY DEL 2019



CIRURGIA PLÀSTICA

& MEDICINA ESTÈTICA

ENTREVISTA DRA. ADRIANA RIBÉ Metgessa dermatopatòloga

Guardonada amb la beca de la Fundació Ramón Areces i amb el Premi Internacional de Làser de la Fundació Antoni de Gimbernàt pel seu treball de recerca sobre el làser de rejuveniment. És líder d'opinió de les principals companyies de làser internacionals i directora mèdica de Coolsculpting Education a Europa.

“El làser et permet anar a l'arrel del problema”

Per què ha triat Centre Júlia per obrir el seu nou centre Ribe Clinic?

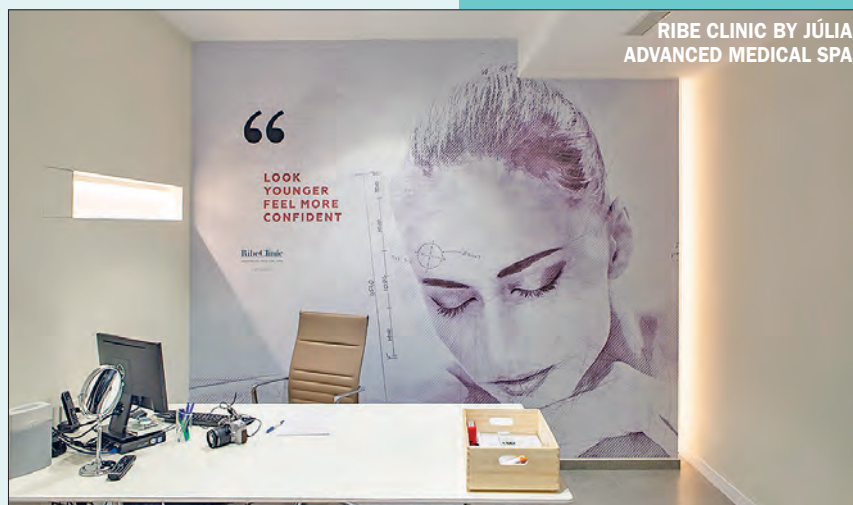
La filosofia de Ribe Clinic és l'excel·lència, el continu aprenentatge i la motivació per l'estètica, la salut i l'*antiaging*. I Júlia és des de sempre el referent en cosmètica selectiva, amb una oferta d'alt nivell que inclou tots els segments de la bellesa, perfumeria, cosmètica maquillatge, farmàcia, parafarmàcia, perruqueria, estètica i en el qual només faltava la medicina estètica. A Ribe Clinic by Júlia a Andorra som pioners en l'aplicació de la tecnologia i de la genètica per al tractament mèdic integral i estètic de la pell i hem estat capaços de reunir un excel·lent equip.

Quin és el valor essencial del seu centre?

Quan un pacient tria Ribe Clinic by Júlia sap que rebrà un tractament mèdic professional de qualitat, personalitzat i exclusiu. Volem transmetre confiança. Compto amb una àmplia trajectòria professional a Espanya i els Estats Units en el camp de la patologia i dermatopatologia, i juntament amb el meu equip, posem la nostra experiència al servei dels pacients. Som una de les clíniques de medicina estètica, tecnologia làser i *antiaging* més avançades, que aconsegueix resultats excel·lents a un preu competitiu, gràcies tant a la professionalitat de l'equip com a la innovació tecnològica.

Què venen a buscar els pacients a Ribe Clinic by Júlia i què es troben?

Els pacients venen al nostre centre per qüestions tant de salut com d'estètica. De fet, en moltes ocasions



Des de fa gairebé 15 anys. En aquells dies gairebé tot era àcid hialurònic i bòtox i la tecnologia làser només s'utilitzava per depilar. Vaig apostar pel làser perquè et permet anar a l'arrel del problema. Per exemple, si estàs envellint perquè no produeixes col·lagen, amb la tecnologia làser puc activar la cèl·lula perquè el produeixi, perquè estic anant a l'origen del problema i això em permet obtenir millors resultats. El làser dona a la pell una qualitat que no aporta cap altra tecnologia.

El centre Júlia ofereix en exclusiva Coolsculpting, en què consisteix aquest tractament?

Coolsculpting és un tractament per eliminar el greix localitzat. Es tracta d'una tecnologia d'exclusiu ús mèdic, basada en el fred (criolipòlisi). A Ribe Clinic de Barcelona comptem amb més de set anys d'experiència i més de 5.000 tractaments realitzats. Aquesta experiència estarà al servei de la clínica a Andorra. A més, soc la directora mèdica del centre Coolsculpting Education (Allergan) i ensenyo aquesta tecnologia als nous usuaris d'Espanya i d'Europa. Sense necessitat de cirurgies ni injeccions, la tecnologia Coolsculpting és l'alternativa a la liposucció que aconsegueix dir adeu al *michelin* en flancs, abdomen, esquena, braços, rotllet del sostenidor, mentó, cara interna de les cuixes, genolls, pit masculí i *banana roll*, de manera confortable i sense dolor.



LA BELLESA POT AJUDAR EN LA SALUT, SOBRETOT EN L'ASPECTE PSICOLÒGIC

tots dos aspectes estan íntimament lligats. *Antiaging* no és donar l'esquena al pas del temps, sinó corregir o retardar de forma subtil, sense perdre personalitat, les seves conseqüències. La bellesa pot ajudar la salut, especialment en l'aspecte psicològic. I en el nostre centre obtenen el que busquen, que és un tractament individualitzat, acompanyat de proximitat i seguretat, i tot sota quatre pilars: tecnologia punta, rigor, professionalitat i experiència. Som un centre mèdic pioner en tecnologia làser i en el tractament mèdic i estètic de la pell. Amb un desig permanent d'excel·lència com a raó de ser i motivació.

Parlem del làser, una tècnica de la qual és un referent. Des de quan hi treballa?

EL MÓN DE LA MEDICINA ESTÈTICA ha canviat molt en els últims anys; no només en el concepte en si mateix sinó sobretot en la tecnologia que s'aplica en els tractaments. Tots dos aspectes estan vinculats i no s'entén l'un sense l'altre. En aquest sentit, la doctora Adriana Ribé, pionera en les noves tecnologies i posseïdora d'una trajectòria professional nacional i internacional amb gran experiència, ens parla sobre com el bon ús de la innovació serveix per a uns tractaments efectius cada vegada menys invasius. Tecnologia punta aplicada a un concepte, el de bellesa, que està en contínua transformació.

RibeClinic

ADVANCED MEDICAL SPA

• BY JÚLIA •

CLÍNICA ESTÈTICA

TRACTAMENTS

FACIALS · CAPIL·LARS · CORPORALS

SALUT GENITAL · DIETES

VITAMIN DRYP



EN EXCLUSIVA A ANDORRA



SENSE NECESSITAT DE CIRURGIES NI INJECCIONS,
LA TECNOLOGIA COOLSCULPTING ÉS
L'ALTERNATIVA A LA LIPOSUCCIÓ

Tel. (+376) 892 200

ribeclinic@centrejulia.com

Avinguda Carlemany 115
AD700 Escaldes-Engordany
Principat d'Andorra



Dr. Javier de Benito



Dr. Ahmad Saad



Dr. Félix Chavarría



INSTITUTO de BENITO
Cirugía, Medicina Estética & Wellness

Gurus del bisturí

▶ INSTITUTO DE BENITO ÉS UN DELS 10 MILLORS CENTRES DEL MÓN EN LA SEVA ESPECIALITAT

▶ VA SER LA PRIMERA CLÍNICA D'EUROPA A UTILITZAR IMPLANTS MAMARIS ANATÒMICS

Reconegut des del 2006 per la premsa internacional com un dels deu millors del món en la seva especialitat, l'Institut de Benito s'erigeix com un dels centres més actius en estètica, salut i benestar. És pioner de la internacionalització de l'activitat medicoquirúrgica en tècniques miniinvasives, com el lifting endoscòpic o els fils Silhouette Soft. No endebades l'any 1995 fou el primer centre d'Europa a utilitzar els implants mamaris anatòmics.

Sempre a l'avantguarda en innovació i formació (ja compta amb 17 cursos internacionals), ha integrat un equip mèdic amb els millors especialistes de cada tècnica. L'objectiu es apostar

sempre pels tractaments menys agressius i desenvolupar nous protocols en medicina estètica, cirurgia i wellness, tots dissenyats per adaptar-se al ritme de vida de l'home i la dona contemporània. Ens referim per exemple a **Infusion Room**, un departament que ofereix fleboinfusions vitamíniques (molt populars a EUA), per equilibrar l'organisme mitjançant un combinat de vitamines, aminoàcids, oligoelements i minerals via intravenosa, o al **revolucionari tractament de cirurgia de la migranya**, un procediment miniinvasiu que descomprimeix els nervis afectats. Pel que fa al rostre, dins dels anomenats retocs exprés, destaquem el lifting de coll, que amb poques incisions elimina la flacciditat del coll i la papada, o el nostre tracta-

REVOLUCIONARI TRACTAMENT DE CIRURGIA DE LA MIGRANYA

ment estrella: *weekend lifting*, un combinat de tècniques per reposicionar el despenjament i pèrdua de volum del rostre amb els més innovadors *fillers* reabsorbibles i els fils Silhouette Softs, dels quals som pioners i formadors en l'àmbit internacional.

La medicina i la cirurgia estètica tendeixen cada cop més a tractaments que tenen com a objectiu no causar molèsties al pacient, ja que la bellesa i la salut

física han d'anar de la mà. Solucionar problemes amb tècniques poc invasives és la nostra prioritat a l'hora de dissenyar un protocol estètic. Avui és possible prioritzar el temps de recuperació. Tot sovint el pacient necessita reincorporar-se a la vida quotidiana immediatament. Els professionals especialistes de l'Institut de Benito vinculen medicina i vida real:

"L'adaptació dels tractaments a la rutina del pacient és primordial. Perquè sovint, la persona que vol solucionar un problema estètic no pot permetre's un període de baixa postquirúrgic." Dra. Marina García Moya, especialista en cirurgia mamària. Altres doctors altament qualificats que presten els seus serveis a l'Institut de Benito són el Dr.

Orestes Fernández i Félix Echevarría, especialista en cirurgia corporal; el Dr. Ahmad Saad, fundador del **Migraine Surgery Centre de Califòrnia**, i pioner de la revolucionària tècnica de definició corporal Lipo High Definition del qual és formador a professionals de tot el món, o el Dr. Joaquim Muñoz, pioner en cirurgia oncològica i reconstructiva de mama immediata per endoscòpia amb mínima cicatriu.

www.institutodebenito.com

Barcelona | Av Diagonal, 490,
1r 1a, 08006
Tel.: +34 93 253 02 82
info@institutodebenito.com
@institutodebenito



Dr. Joaquím Muñoz



Dr. Orestes Fernández



Dra. Irene Cruz



Dra. Marina García

ENTREVISTA INSTITUTO DE BENITO

L'EQUIP DEL CENTRE resol alguns dels dubtes que envolten la medicina i la cirurgia estètica, i detalla quins són els tractaments més demandats pels pacients en aquesta clínica de referència

Rejuvenir per sentir-se bé

De quina manera pot ajudar la medicina o la cirurgia estètica al benestar del pacient?

Actualment el pacient viu més anys i amb més qualitat de vida, per la qual cosa desitja apropar l'edat cronològica a la biològica. Rejuvenir-se és un objectiu cada cop més buscat per pacients, homes i dones: polítics, enginyers, o empresaris amb molta responsabilitat i càrrecs importants que es troben en un moment vital de la seva vida. Tenir cura de la seva imatge els dona seguretat per liderar els seus equips, sovint formats per gent molt jove. Intervencions com treure's les bosses de sota els ulls (blefaroplàstia), o rejuvenir tota la zona orbicular que tan evidencia el pas del temps, repercuteix positivament en el seu benestar.

Com a professionals, busquem que el rostre del pacient reflecteixi la seguretat i energia que senten interiorment. Fem una medicina integral que va des del gen fins a la pell.

Fins a quin punt és important el fet d'assessorar-se amb els professionals mèdics abans d'iniciar un tractament?

Els pacients han d'assegurar-se que es posen en mans professionals a l'hora de sotmetre's a qualsevol tractament medicoestètic. Un bon professional sempre sabrà diagnosticar i aconsellar el millor tractament,

amb les tècniques més adequades i els materials i productes més indicats i segurs.

Es parla molt de la dicotomia entre medicina versus cirurgia estètica. Què les diferencia i quan és aconsellable recórrer a una o l'altra?

Al nostre institut, l'àrea de cirurgia i medicina estètica treballen en equip i, quan s'escau, aconsellem passar pels dos departaments per assolir un resultat òptim. Els avanços tecnològics en aquest camp, cada dia més a l'avantguarda, permeten tractaments miniinvasius, amb resultats espectaculars i de ràpida recuperació, que realitzats en una edat adequada ajuden a envellir millor i a allargar el temps d'entrada al quiròfan. El rostre i el cos són com el cotxe que un dia portes al taller mecànic. Hi ha coses que arreglarà el pintor i d'altres el planxista; a vegades cal passar pels dos departaments per aconseguir un resultat òptim.

Els tractaments són cada cop menys invasius? Han disminuït els riscos que abans estaven associats a aquestes cirurgies?

La nostra filosofia no és tan sols conèixer amb profunditat les expectatives i objectius del pacient, sinó saber exactament la resposta a la pregunta: de quant temps disposa vostè? Per definir a grans trets les diferències entre les intervencions que requereixen més temps de recuperació, o les que permetin la recuperació immediata, cal tenir clara la regla general: com més temps de recuperació, més durada del canvi aconseguit. No obstant això, els avenços mèdics permeten retocs ràpids i eficients que garanteixen una incorporació immediata.

Quins són els tractaments o intervencions més sol·licitats?

Sens dubte els facials. Com el rejuveniment orbitari: elevació de les celles i la cirurgia de les parpelles. A l'institut la realitzem amb la tècnica del lifting endoscòpic, del qual som pioners. En no-



més 30 minuts les celles tornen a recol·locar-se. També les revolucionaris Sutures Silhouette per a recuperar volums i corregir la flaccidesa, pujar pòmuls i atenuar arrugues. Es realitza en una intervenció en menys de 48 hores, sense morats, cicatrius ni dolor. O tots els tractaments de rejuveniment facial amb inductors de col·lagen per redensificar la pell, plasma ric en plaquetes per activar el propi col·lagen natural o la biorevitalització facial per anar retardant els signes de l'envelliment.

Per quines parts del cos es preocupen més les pacients?

Al nostre institut ens agrada dir que, segons estadístiques, és el que rep més pacients internacionals de tot el món, s'interessen pel rejuveniment facial, una de les nostres especialitats. El lifting de cara i coll, blefaroplàstia o excés de pell a les parpelles. Tal com hem dit abans, sens dubte el rostre és on els signes d'envelliment, la pèrdua de volum i flacciditat són més visibles. Quant al cos, la cirurgia d'augment de mames continua essent una de les

més demandades. L'excés de greix a l'abdomen i malucs també és un tema de preocupació a les consultes. I cada cop més, el rejuveniment genital que, com altres parts del cos, també acusa el procés d'envelliment.

Anys enrere es veia la cirurgia estètica com inabastable per a moltes butxaques. Avui és més accessible?

Sí, podem dir que està a l'abast de tot hom. A l'Institut de Benito donem moltes facilitats de finançament.

Hi ha cada cop més homes que recorren a tractaments estètics?

Sí, la seva incorporació a la cura de la imatge ja és un fet a les estadístiques. Entre els tractaments més demandats, hi ha principalment la toxina botulínica per fer desaparèixer arrugues i eliminar l'aspecte de cara cansada. També el d'eliminar les bosses que amb el pas dels anys es formen a la parpella inferior i l'excés de pell en la parpella superior. En definitiva, els signes que delaten l'edat i donen un aspecte cansat i envellit.

ENTREVISTA TINTORÉ BRASÓ

L'equip de doctors de Tintoré Brasó Cirurgia i Medicina Estètica aclareixen els dubtes sobre els tractaments disponibles, estètics i quirúrgics, per acabar amb les molestes cartutxeres.

‘Bye bye’ cartutxeres

Què són les cartutxeres i quines són les seves causes?

Les cartutxeres són acumulació de greix a la zona lateral de les cuixes. És un greix que és de reserva i la seva dimensió està determinada genèticament segons la constitució de cada dona.

Per què s'acumula tan fàcilment el greix en aquesta zona?

Perquè, com he comentat abans, està determinat genèticament i és greix que el cos té de reserva.

Per què les cartutxeres les pateixen les dones i els homes no?

En els homes la distribució del greix corporal és diferent, i sol acumular-se més en la zona del flanc posterior i l'abdomen.

Les cartutxeres es poden eliminar de manera natural?

En ser un greix que l'organisme té de reserva, és l'últim que consumirà. Només obtindrà energia d'aquesta zona en cas que no quedi una altra opció, de desnutrició extrema. Per tant, és molt difícil que pugui eliminar-se amb dieta o exercici.

És possible acabar amb les cartutxeres sense cirurgia?

Hi ha tractaments no quirúrgics que poden millorar una mica les acumulacions grasses locals, com la criolipòlisi o la mesoteràpia amb productes lipolítics, però en general només són eficaços en acumulacions petites.

Quan cal recórrer a la cirurgia?

La indicació de cirurgia ha de fer-se en aquells casos en què l'acumulació de greix a la zona és important, no respon a altres tractaments i causa malestar estètic a la persona.

Quina cirurgia es practica en aquests casos?

Una liposucció, que pot ser amb anestèsia local o locorregional, en funció del volum de greix a extreure, i en tots els casos en règim ambulatori, és a dir, sense ingrés.

La liposucció continua sent una pràctica habitual?

Sí, la liposucció continua sent avui dia el tractament més eficaç per eliminar acumulacions de greix. Evidentment, la tècnica ha evolucionat, així com els aparells que s'utilitzen, i s'aconsegueixen millors resultats, amb recuperació més ràpida i millor retracció de la pell.

És cert que es pot reutilitzar el greix



“

ÉS MOLT DIFÍCIL
ELIMINAR EL
GREIX DE LES
CARTUTXERES AMB
DIETA O EXERCICI

sobrant per esculpir altres parts del cos?

Efectivament, el greix que extraiem pot utilitzar-se per donar volum a altres parts del cos com, per exemple, el glutí. És l'evolució de la liposucció clàssica a la lipoescultura, en la qual no no

més eliminem el greix sobrant, sinó que també donem una forma més harmònica al cos aportant volum a altres zones.

Quin és el temps de recuperació d'una liposucció?

Aproximadament d'un mes, durant el qual la pacient ha de portar una faixa 24 hores al dia. Passat aquest temps es pot fer tot tipus d'activitat física i la recuperació és total.

Quant triguen a desaparèixer les inflamacions?

Durant el primer mes desapareix la major part de la inflamació, tot i que va millorant progressivament encara que en menor grau durant els 3-6 primers mesos, segons el cas.

Què cal fer després de la intervenció?

Cal moderar l'activitat física durant la primera setmana i seguir un programa

de recuperació postoperatori que consisteix en massatge de drenatge limfàtic, radiofreqüència o ultrasò i cambra hipobàrica, perquè la recuperació sigui més ràpida i puguem veure el resultat més aviat.

A quines edats no és aconsellable sotmetre's a una operació d'eliminació de greix en aquesta part del cos?

No recomanem cap intervenció quirúrgica en menors de 18 anys, excepte en casos especials.

Tintoré Brasó

Cirurgia y Medicina Estética.
Passeig de Gràcia, 112, 1a, Barcelona.
Tel.: 936 33 89 33
www.tintorebraso.com

@tintorebraso
@dr.tintore
@dra.braso

CIRURGIA PLÀSTICA

Tintoré Brasó Cirurgia i Medicina Estètica

AUGMENT DE PIT: la recerca de l'harmonia per a cada persona



La cirurgia d'augment de pit és una de les més demandades pel sector femení i, sens dubte, un dels factors determinants ha estat la gran evolució de les tècniques quirúrgiques.

Generalment, les dones venen a la nostra consulta per solucionar problemes de mida, volum i simetria de les seves mames o bé corregir els efectes d'una mastectomia.

Cal tenir en compte dos factors clau abans de sotmetre's a la intervenció: per una banda, quina és la tècnica més adient per a cada persona i, per altra, si es farà l'augment mitjançant pròtesi mamària o bé amb el propi greix de la pacient.

Abans de realitzar la cirurgia, tenim en compte les preferències de la pacient i, després de valorar les seves necessitats, determinem el tipus de tècnica a realitzar per aconseguir millorar la mida i la forma del pit.

L'augment de pit amb greix

En el cas que la pacient presenti un excés de greix en alguna part del cos que li resulti molesta estèticament i desitgi un augment de pit no gaire gran, és a dir, augmentar una talla en una sola sessió, serà una excel·lent candidata per realitzar una liposucció a la zona en la qual es localitza l'excés de greix per reinjectar-lo a la zona de la mama.

A Tintoré Brasó treballem amb la nostra tècnica de lipoescultura ultrasònica Lipo-fit4D, que resulta perfecta per extreure el greix sobrant i, després de tractar-lo amb

ultrasons, l'implantem sota del múscul pectoral, entre les fibres musculars i a la zona posterior a la glàndula subcutània. Aplicant el greix repartit en diferents plans, aconseguim que no es reabsorbeixi i augmenti el volum mamari.

La utilització del greix autòleg permet modelar molt la forma de la mama. Podem corregir pits molt separats o amb el pol inferior poc arrodonit, quelcom que no aconseguim amb les pròtesis tradicionals.

El resultat és un canvi evident i molt natural, aconseguint un augment de pit d'una talla que mai donarà cap tipus de complicació i amb resultats duradors.

L'augment de pit amb pròtesis mamàries

S'haurà de recórrer a un augment de pit amb pròtesis en els casos de dones que volen un augment més gran d'una talla i en persones molt primes, amb molt poc pit i que no tenen cap tipus de greix al seu cos.

Pel que fa a la seva forma, les pròtesis mamàries es poden diferenciar bàsicament en dos tipus: anatòmiques (amb forma de llàgrima) o rodones.

Les **pròtesis de forma anatòmica** poden tenir diferents perfils o projeccions al pol inferior, essent sempre el pol superior molt aplanat. Bàsicament s'utilitzen en dones que no tenen pit després d'un càncer de mama, doncs estan mastectomitzades, i busquem sempre el resultat més natural possible a l'estètica final. També s'utilitzen en dones amb restriccions del pol inferior, és a dir, que els falta expandir més la pell de la zona inferior de la mama

que de la zona superior.

Les **pròtesis de forma rodona** poden tenir diferents projeccions: des de molt baixa a mitjana o fins a molt alta. En pacients amb mames normals la forma rodona queda molt bé i no hem d'anar a buscar-ne una d'anatòmica perquè el resultat sigui bo. En funció de si la persona desitja més mida o naturalitat, podem buscar diferents projeccions: de més plana a més projectada.

La talla en un augment de pit

A l'hora d'escollir la millor talla per a un augment de pit dependrà de l'anatomia de cada persona atès que sempre busquem trobar una harmonia amb la resta del cos i, per suposat, que el resultat sigui natural.

Quan les pacients ens demanen consell, sempre els recomanem buscar un augment de pit amb el resultat més natural possible i, col·loquialment parlant, sol rondar entre la talla 90 i la 95 de pit, que és la talla escollida pel 90% de les persones.

En dones més corpulentes la talla més adient sol situar-se entre 95 i 100, mentre que en dones més primes la talla es situa més cap a la 90.

De tota manera, sempre hi ha dones que desitzen més exuberància i d'altres que prefereixen un augment més discret, per la qual cosa sempre busquem l'harmonia entre els desitjos de la pacient i el consell del cirurgià plàstic.

El postoperatori de l'augment de pit

A Tintoré Brasó apliquem un programa postoperatori que s'inicia abans de co-

mençar la intervenció.

El nostre anestesíleg i el seu equip apliquen una tècnica mitjançant bloquejos nerviosos dirigits per un ecògraf d'alta definició que consisteix a localitzar els principals nervis sensitius que transmeten el dolor tant al teixit mamari com al múscul pectoral. A través de la pell, guiats per la pantalla de l'ecògraf, s'injecta un anestèsic local de llarga durada en tot el seu recorregut.

D'aquesta forma, entre el 80% i el 100% del dolor postoperatori en un augment de pit queda suprimit gràcies al bloqueig nerviós. Les pacients tenen un confort espectacular al postoperatori, no necessiten gairebé prendre medicació i facilita una recuperació molt ràpida.

A més, complementem la recuperació de la pacient amb un programa de tractaments postoperatoris que consisteix en la combinació de massatge limfàtic, ultrasò extern i teràpia Vacuum. Aquest programa permet que la recuperació després de la cirurgia d'augment de pit sigui més ràpida, el risc de contractura capsular baixi enormement i que la pacient es reincorpori a la seva vida quotidiana ràpidament.

Tintoré Brasó

Passeig de Gràcia 112, 1a Planta
08008 Barcelona
Tel.: +34 936 338 933
info@tintorebraso.com
www.tintorebraso.com

ENTREVISTA **DR. FÁBIO VIEIRA** Metge estètic

L'ESPECIALISTA és un referent de la medicina estètica actual, gràcies a una consolidada trajectòria professional i a l'aplicació dels tractaments més innovadors i avançats

“Cada vegada es tendeix menys a passar pel quiròfan”



Els tres pilars fonamentals de la medicina estètica són la toxina botulínica, l'àcid hialurònic i els fils tensors, entre altres. Actualment continuen sent els tractaments més demandats tant per homes com per dones. El bòtox per atenuar les arrugues d'expressió de front, entrecella i potes de gall. L'àcid hialurònic per treballar pèrdues de volum o simplement millorar l'aspecte i forma de diferents zones del rostre com poden ser pòmuls, llavis, nas o solcs nasogenians, entre altres. Els fils tensors ens ajuden a combatre la flaccidesa del pacient reposicionant la pell de forma natural sense modificar la fesomia del rostre.

En quin moment cal plantejar-se visitar un doctor especialista en medicina estètica?

Sempre és millor en tots els aspectes de la vida la prevenció que la curació i la medicina estètica no és cap excepció. Així que és preferible tractar una arruga per molt petita i incipient que sigui que una de més marcada i profunda, ja que d'aquesta manera necessitem menys producte, el resultat serà més natural, el nostre entorn no percebrà el canvi i romandrem més



LES NECESSITATS DE CADA PACIENT SÓN DIFERENTS I NO NOMÉS DEPENDEN DE L'EDAT



EN LA MEDICINA ESTÈTICA TAMBÉ ÉS MILLOR LA PREVENCIÓ QUE LA CURACIÓ

recuperar-se i volen resultats més immediats i més naturals, per això els tractaments de medicina estètica estan en auge, més tenint en compte que s'estan popularitzant entre el públic de qualsevol edat. Avui dia a ningú el sorprèn que algú s'hagi infiltrat unes vitamines per revitalitzar la pell o una mica d'àcid hialurònic per hidratar en profunditat.

Quins tractaments de 'manteniment' recomana per a cada franja d'edat?

Generalitzar per edats és inevitable, però també un error, ja que les necessitats de cada pacient són molt diferents i no necessàriament dependrà només del factor edat biològica. Si bé és cert que un pacient jove és molt més fàcil de tractar que un més gran. Per norma general un pacient jove sol iniciar-se amb còctels de vitamines i àcid hialurònic o bé augment de llavis o correcció del nas sense cirurgia, mentre que un de més gran sol optar més per toxina per corregir les arrugues del terç superior i/o fils tensors per combatre la flaccidesa.

Quins són els tractaments més recomanables? Poden variar molt d'una persona a una altra?

El tractament ideal per a cada pacient el marcaran únicament i exclusivament les necessitats que presenti en cada moment. El més recomanable és tractar la cara del pacient de forma global, ja que un no envelleix amb només una arruga, sinó que cal entendre el com i per què envellim i tractar-ho d'aquesta manera.

Tradicionalment sempre s'han associat els tractaments estètics més a

En què consisteix la medicina estètica i què la diferencia de la cirurgia estètica?

La medicina estètica és una branca de la medicina que té com a objectiu millorar la imatge personal del pacient amb tractaments mínimament invasius realçant en tot moment la bellesa natural i millorant la nostra aparença. A diferència de la cirurgia estètica, la medicina estètica es realitza en consulta sense quiròfan, els tracta-

ments són d'una durada estimada inferior a una cirurgia i els resultats més immediats i amb prou feines sense temps de recuperació.

Quins són els principals objectius de la medicina estètica?

Millorar l'aspecte del pacient, combatre els possibles estralls del pas del temps i sobretot prevenir l'aparició dels primers signes de l'envelliment.

Quins tractaments són els més demandats pels pacients?

joves en el temps de forma molt més subtil.

Sotmetre's a un tractament estètic és sempre sinònim d'haver de passar pel quiròfan? En altres paraules: és possible fer cada vegada més tractaments amb menys cirurgia invasiva? Quines són les tecnologies o mètodes més habituals?

Cada vegada es tendeix menys a passar pel quiròfan a excepció de casos on realment sigui necessari. Els pacients disposen de menys temps per

les dones que als homes. Hi ha cada vegada més homes interessats a cuidar la imatge i el benestar?

Si bé és cert que les dones se solen cuidar més que els homes, cada any el percentatge d'homes que acudeixen a consulta és major. Abans vèiem com acudien arrossegats per familiars, parelles o amics, i avui dia venen més per iniciativa pròpia. En el meu cas tinc un 35% de pacients masculins enfront del 65% femení, aproximadament.

A quina edat recomana començar a cuidar-se i quins consells donaria a una persona que vol mantenir-se jove i activa?

Encara que pugui sonar com un disbarat cal començar a cuidar-se a partir dels 20 anys quan la pell és jove, per aconseguir mantenir-la així, i recomanem començar amb tractaments enfocats a cura de la pell com poden ser pílings químics i mesoteràpies facials per millorar la qualitat i textura de la pell i prevenir altres signes més evidents d'envelliment.

“

CADA ANY
AUGMENTA EL
NOMBRE D'HOMES
QUE VENEN A LA
CONSULTA

POT SEMBLAR UN
DISBARAT, PERÒ
CAL COMENÇAR A
CUIDAR-SE ALS
20 ANYS

Clínica Vieira
medicina estética

Clínica Vieira

Medicina estética

Carrer Balmes, 307 Ent. 1a

08006 Barcelona

+34 636 414 039

+34 932 003 229

info@clinicavieira.com

www.clinicavieira.com



ENTREVISTA **DR. ÓSCAR JUNCO** Cirurgià plàstic i estètic

L'ESPECIALISTA resol alguns dels principals dubtes sobre medicina i cirurgia estètica que tota pacient que estigui pensant de fer-se un retoc hauria de tenir sempre presents

Bellesa natural: aquest estiu suma't a l'efecte 'què t'has fet'?

Com et veuries amb la pell més lluminosa, les bosses als ulls menys marcades, els llavis més carnosos, la pell més llisa o una mica més de pit? Fins fa uns anys, fantasiejàvem de veure'ns millor físicament i gràcies a la democratització de la bellesa i dels tractaments estètics, cada cop és més factible que aquests desitjos es puguin complir.

L'experiència en el maneig dels diferents productes i tècniques, així com el coneixement detallat de l'anatomia i l'estudi consciencios de cada cas en particular, són vitals per aconseguir que l'experiència resulti tot un èxit.

Aquest any es compleixen deu anys de la consulta del doctor Junco a l'hospital CIMA de Barcelona i 15 anys com a cirurgià. Parlem amb ell perquè ens aclareixi alguns dels principals dubtes sobre medicina i cirurgia estètica que tota pacient que estigui pensant de fer-se un retoc hauria de tenir sempre presents.

La cirurgia estètica permet curar complexos?

Molts complexos desapareixen quan corregim malformacions, asimetries o alteracions que s'allunyen en major o menor grau de la normalitat. Quan existeix una distorsió de la realitat, la cirurgia no serà la solució del complex.

S'ha posicionat com a referent en cirurgia mamària en l'àmbit nacional i internacional. Com han variat les expectatives i desitjos de les pacients en els últims anys?

No hem d'oblidar que el pit juga un paper molt important per a l'autoestima de moltes dones. Però, sobretot, es persegueix l'harmonia i proporció amb la resta del cos. Una gran part de les dones no tenen una forma i volum de pit idonis, per excés o per defecte, ja sigui d'origen genètic o bé per efectes de la gravetat o embarassos.

Quines són les principals preocupacions estètiques de la nostra societat actual?

Sens dubte, l'envelliment facial i veure's proporcionat i equilibrat a nivell corporal.

No és molt freqüent que un cirurgià exerceixi també de metge estètic.



L'especialitat de Cirurgia Plàstica, Estètica i Reparadora està reconeguda en tots els països de la Unió Europea. Què passa amb la medicina estètica? Com es pot detectar l'intrusisme?

Avui en dia hi ha moltes persones que segueixen confonent la cirurgia amb la medicina estètica. I no és el mateix. La primera comprèn aquells tractaments que es porten a terme a quiròfan i precisa d'una titulació d'especialista per exercir-la. A la segona, els tractaments es realitzen en una consulta mèdica i, com a mínim, s'exigeix ser metge per a exercir-la. Aquest fet, unit a l'atractiu que resulta el "negoci" de l'estètica i a l'alta demanda actual, fa que, més que intrusisme, parlem de *permissibilitat de baixa qualitat*.

I què recomana fer? Quan cal acudir a un especialista o a un altre?

La meva recomanació és buscar sempre el consell dels experts i no sucumbir a ofertes temptadores. En el meu cas, el fet de comptar amb un ampli ventall de tractaments, tant mèdics com quirúrgics, i tenir el coneixement profund i experiència de milers de pacients fa que tingui una visió més global de cada cas. Amb l'habilitat i la



**MOLTS COMPLEXOS
DESAPAREIXEN
QUAN CORREGIM
MALFORMACIONS
O ASIMETRIES**

**CAL BUSCAR EL
CONSELL DELS
EXPERTS I NO
CAURE EN OFERTES
TEMPTADORES**

destresa que aporta la cirurgia puc oferir la millor solució a molts problemes estètics per satisfer el meu pacient. No hem d'oblidar que tot no se soluciona amb cirurgia ni amb medicina estètica. Un bon diagnòstic i la combinació d'ambdues, en moltes ocasions, ofereix com a resultat l'èxit assegurat.

Després de les aparicions a les catifes vermelles de Hollywood, el primer que es comenta és l'estilisme, seguit del maquillatge i, per últim, els retocs estètics. Normalment, només es parla d'aquells mal fets o realitzats amb excés, que deixen els rostres de les famoses inexpressius i poc naturals. Quina opinió en té?

L'èxit d'un tractament o d'una cirurgia estètica determinada precisament rau en el fet que no ens assenyalin per haver-nos-els fet, sinó que en tot moment prevalgui la naturalitat, l'harmonia i la frescor. Partint d'aquest fet, és obvi que resulta més noticable quan es peca per excés que quan es fa per defecte.

Les agulles són avui la panacea contra l'envelliment, però no totes les substàncies injectables aconseguixen el mateix efecte ni tots els espe-

cialistes. On es troba la clau de l'èxit?

Sens dubte, gràcies als tractaments de medicina estètica, en especial el bòtox i l'àcid hialurònic, podem combatre l'envelliment –prevenint, alentint i tractant-lo–, com *embellir* a qualsevol edat. El secret està a saber utilitzar-los en la seva justa mesura, en el seu just moment i, el que resulta més difícil, en el lloc just i apropiat; sempre depenent de la genètica de cadascú, dels factors externs als quals estem exposats i de l'exigència en molts casos autoimposada que ha de ser gestionada amb coherència per l'especialista.

Si no pots vèncer l'enemic, uneix-t'hi. L'hem escoltat advocar per la prevenció pel que fa a tractaments de medicina estètica. Com aconseguim que el pas del temps estigui de la nostra part?

S'ha d'educar la gent en la prevenció. És a dir, s'ha de desterrar la idea que els tractaments es porten a terme quan una és gran i amb arrugues marcades, ja que el més idoni és començar amb petits retocs a partir dels trenta anys, ja que aquests sempre seran menys costosos i amb resultats més naturals.

**GAUDEIX D'UN 10%
DE DESCOMPTE EN TOTS ELS NOSTRES TRACTAMENTS
DURANT JULIOL I AGOST AMB MOTIU DEL NOSTRE ANIVERSARI**



DR. ÓSCAR JUNCO
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

ESPECIALISTES EN:

CIRURGIA MAMÀRIA
CIRURGIA ESTÈTICA FACIAL I CORPORAL
TRACTAMENTS DE MEDICINA ESTÈTICA

REJOVENIMENT FACIAL MÍNIMAMENT INVASIU
DIETES D'APRIMAMENT
CIRURGIA ÍNTIMA

WWW.DRJUNCO.COM

PASSEIG MANUEL GIRONA, 33 · BARCELONA

TELÈFON 24H (TRUCADES I WHATSAPP) +34 638.76.76.36

SALUT VISUAL

CLÍNICA OFTALMOLÒGICA

Vallmedic Vision & Aesthetic, La teva clínica oftalmològica a Andorra

LA TECNOLOGIA I L'EXPERIÈNCIA DE L'EQUIP HUMÀ ES DONEN LA MÀ A VALLMEDIC VISION & AESTHETIC, AMB L'OBJECTIU D'ACONSEGUIR PER ALS SEUS PACIENTS UNA VISIÓ PERFECTA SENSE ULLERES.



Dr. Ludger Hanneken

TAL COM COMENTA EL DIRECTOR MÈDIC, el doctor Ludger Hanneken, el centre “respon a la voluntat de garantir un servei de salut visual d'alta qualitat per a tothom”. I és que al centre –que va obrir ja fa cinc anys– es poden tractar patologies de la visió, així com fer intervencions amb làser i lents intraoculars Premium per tal de corregir els diferents defectes refractius que existeixen.

EL CENTRE “RESPON A LA VOLUNTAT DE GARANTIR UN SERVEI DE SALUT VISUAL D'ALTA QUALITAT PER A TOTHOM”

“ELS PACIENTS MÉS JOVES (de 20 a 45 anys) amb miopia, hipermetropia i astigmatisme poden alliberar-se d'ulleres i lentilles gràcies al millor làser del món –el Schwind Amaris 1050Hz– combinat amb el làser Femtosegon Intralase 150kHz. Una alternativa són les lents intraoculars ICL.



LES CATARACTES “amb la combinació de lents intraoculars i del làser FemtoFaco LensAr, s'operen d'una manera més ràpida, més suau i molt més segura per al pacient”, assegura el doctor. També s'hi realitza el tractament de mosques volant o miodesòpsies amb làser, i és que “som de les **POQUES CLÍNQUES A EUROPA A TENIR EL LÀSER ELLEX**”.



PEL QUE FA A LA CORRECCIÓ DE LA PRESBÍCIA –vista cansada–, el doctor Hanneken destaca “les lents intraoculars Premium i la nova lent intracomial Presbia”. Amb les dues opcions el pacient aconsegueix una visió perfecta a totes les distàncies sense ulleres, en la majoria dels casos. A vegades, si el pacient té una graduació molt baixa es pot fer amb làser. “És una tècnica anomenada monovisió”, afegeix.



AL PIRINEU I SOBRETOT A ANDORRA, hi ha una gran incidència de la síndrome de l'ull sec. Pel que fa al tractament d'aquesta patologia tan molesta, “a la clínica comptem amb tecnologia suficient per realitzar tractaments causals actuant directament sobre les glàndules de Meibom, responsables de la qualitat lacrimal”, comenta en el doctor.

A més, al centre “fem diagnòstic i tractament de patologies com ara el glaucoma o la retinopatia diabètica, entre d'altres”, afegeix el Dr. Hanneken. Com sempre, la prevenció és clau i per això recomana “realitzar-se un control de la visió almenys un cop l'any”.

vallmedic
Vision & Aesthetic

HAPPY NEW VISION!

SENSE
MOURE'S
D'ANDORRA

Hola ulleres de sol: al no haver de graduar-les, a part de l'estalvi, podreu tindre tantes ulleres de sol com vulgeu.



Oblida't de miopia,
hipermetropia
i astigmatisme
amb una **cirurgia làser**
o lents ICL i emporta't
unes ulleres de sol
Hawkers.



Hola independència a ulleres graduades i lentilles.



HAWKERS

Hola lleugeresa: un cop feta la correcció ja no caldrà preocupar-se de les lentilles de recanvi o de la por a perdre'n alguna durant els viatges.



Hola estalvi i adieu a l'estar pendent de la data de reposició de les lents de contacte ni de renovar els líquids de manteniment.



Hola naturalitat: a les fotos sortireu tal i com sou, naturals i sense barreres visuals.



Hola comoditat: totes les cirurgies es realitzen al Principat.



HAWKERS

Av. Nacions Unides 17 · Escaldes - Andorra
Tel: (+376) 88 55 44
vallmedicvision.com



ENTREVISTA DR. AMADOR GARCÍA RUIZ DE GORDEJUELA

Responsable de la Unitat de Cirurgia Bariàtrica de la Clínica Rinos a Barcelona i Tarragona i d'Stetics & Medic a Girona. Cirurgià bariàtric de l'hospital Vall d'Hebron.

“La pèrdua de pes s'aconsegueix ja des d'abans de la cirurgia”

Què és la Unitat de Sobrepès i Obesitat de la Clínica Rinos i quins són els seus objectius?

És una unitat multidisciplinària per al tractament de l'obesitat i sobrepès. Mitjançant el treball conjunt de nutricionistes, psicòlegs i cirurgians podem aconseguir millorar la qualitat de vida d'aquests pacients, augmentar la seva supervivència i controlar les malalties relacionades amb obesitat i sobrepès.

Què diferencia sobrepès i obesitat?

Malgrat que la diferència s'estableix en un punt de tall de l'índex de massa corporal, el concepte va més enllà. Conforme va pujant l'índex de massa corporal està demostrat que es redueix l'esperança de vida i augmenta el perill de complicacions amb relació a factors de risc cardiovascular. Això vol dir que com més alt és aquest índex, més risc d'infart i d'ictus tenim, i no només és major la probabilitat, sinó que a més aquests són més greus.

Quan es pot dir que algú els pateix?

Molts dels pacients amb obesitat i sobrepès no tenen un patiment concret, sinó que és la suma de diversos factors. Es tracta de pacients que potser no poden seguir els seus fills en les activitats d'oci o que es cansen abans l'hora de fer les rutines diàries. Són també patiments psicològics perquè ocupen l'espai del seient del company en un avió o perquè no poden comprar roba en botigues habituals. Aquests patiments que no solen ser explicats se sumen als típics relacionats amb l'obesitat com ara problemes articulars, somnolència diària per apnees nocturnes, dificultat per respirar...

Què es recomana fer per a cadascun d'aquests trastorns?

L'objectiu és aconseguir un canvi d'hàbits i que sigui durador. Amb la pèrdua ponderal que aconseguirà la cirurgia, juntament amb aquest canvi d'hàbits, totes les limitacions i tots els efectes secundaris relacionats amb l'excés de pes. Amb el pas del temps es poden retirar medicacions i amb l'ajuda adequada s'aconsegueix tornar a tenir una forma física adient que permeti anar recuperant les rutines habituals.

Vostès ofereixen diferents solucions, com ara l'endomanga, baló intragàstric, baló ingerible i diversos tipus de



“
LA PRIMERA
CONTRAINDICACIÓ
ÉS UNA
PERSONA NO
INVOLUCRADA

cirurgia bariàtrica. En què consisteixen i en quins casos es recomana aplicar unes o altres tècniques?

Són tècniques molt diferents i amb objectius i resultats també diferents. Abans de poder indicar l'una o l'altra es requereix un estudi i una valoració exhaustius dels pacients, de les seves rutines, els seus hàbits, les seves malalties associades (les que coneixen i les que encara potser no estan diagnosticades), les expectatives i les capacitats. A partir d'aquí podem recomanar una teràpia o una altra. En línies generals, les tècniques endoscòpiques (pilota i endosleeve) són per a casos de sobrepès o obesitat de grau I (índex de massa corporal per sota de 35). Per als altres casos la cirurgia ha demos-

“
ELS RISCOS SÓN
EQUIVALENTS
A UNA OPERACIÓ
DE PEDRES A LA
VESÍCULA

trat ser més efectiva. Entre els diferents tipus de cirurgies el procés de selecció és molt fi. Ens basem en l'edat, el sobrepès, les malalties associades i els hàbits del pacient. Cal filar molt prim perquè una mala selecció pot condicionar la vida del pacient per sempre.

Hi ha casos en què aquestes intervencions poden estar contraindicades?

Per descomptat que sí. En el procés de pèrdua de pes després de la cirurgia bariàtrica és necessari que la persona s'involucri, ell o ella són els actors principals i han de saber a què s'enfronten i que la seva participació és imprescindible. La primera contraindicació és una persona que no estigui involucrada o que no vulgui participar. A partir d'a-

quí les patologies psiquiàtriques descontrolades són una causa important de contraindicació. També algunes patologies cròniques com la cirrosi, problemes pulmonars o cardiològics que puguin posar en risc el pacient només per l'anestèsia també entren en aquest grup. No són moltes les contraindicacions, però cal conèixer-les bé.

Anys enrere hi havia força riscos associats a aquestes cirurgies. Han disminuït actualment aquests riscos?

Sí, amb el pas dels anys els cirurgians hem après, les tècniques han millorat i els avanços tecnològics hi han ajudat molt. Actualment els riscos d'una cirurgia bariàtrica són equivalents als d'una cirurgia de vesícula per pedres.

Com és i quant de temps pot durar el procés de recuperació en els diferents tipus d'intervenció, i quines pautes ha de seguir el pacient?

Després de la cirurgia, els pacients solen requerir ingrés per un espai d'1 a 3 dies aproximadament. En els primers dies el pacient tindrà un estómac i un intestí nous, així que ha de començar com si fos un nadó; primer líquids, i després s'afegeixen diferents textures i aliments. El procés fins a una alimentació normal pot variar d'un mes i mig a tres mesos. La dieta es personalitza amb nutricionistes i es realitzen controls molt seguits per avaluar la tolerància i els resultats. Durant els primers dos o tres mesos el pacient es trobarà més cansat, però a la segona o tercera setmana es pot reincorporar a l'activitat social i laboral habituals.

En quant de temps és poden apreciar els primers resultats?

La pèrdua de pes s'aconsegueix ja des d'abans de la cirurgia amb la dieta de preparació per a la intervenció. Després de la cirurgia, les primeres setmanes la pèrdua és més ràpida i progressivament s'alenteix. La pèrdua de pes completa s'aconsegueix entre 6 i 18 mesos en funció de la tècnica i de la persona. Els pacients ens solen explicar que durant el primer any han de canviar el vestuari. Altres canvis importants com la millora de la diabetis, la hipertensió i les apnees poden ser més ràpides. Segons els casos, els pacients diabètics ja surten sense medicació de l'hospital, però en la majoria dels casos es va reduint de forma gradual. La medicació de la tensió arterial i del colesterol es pot anar retirant o reduint durant els primers sis mesos.

PUBLIREPORTATGE

RINOPLÀSTIA ULTRASÒNICA

L'última tecnologia aplicada a la cirurgia de nas

La rinoplàstia és una de les intervencions més sol·licitades però també és una de les que requereixen més experiència per part del cirurgià. **Clínica Rinos** és una clínica especialitzada en rinoplàstia des del 1995, any de la seva fundació. El **Dr. Sergio Angeles** es va especialitzar en aquesta intervenció i ara és un dels especialistes que més rinoplàsties fan a Barcelona.

Si el nostre pacient vol veure els resultats de la intervenció abans de prendre la decisió d'operar-se té l'oportunitat de parlar amb el cirurgià dels resultats que podem esperar sobre les imatges de simulació que li ensenjem.

La RINOPLÀSTIA ULTRASÒNICA és l'última novetat que hem presentat en aquesta intervenció, és un gran avanç en la recuperació del pacient, amb menys blaus, menys inflamació i més precisió en la realització d'aquest procediment.

La primera visita de valoració és gratuïta i també la pots demanar a Tarragona i a Girona.

A Girona amb la col·laboració de la clínica Stetics&Medic.



Dr. Sergio Angeles
Especialista en rinoplàstia

**Clínica Rinos Barcelona**

Telèfon: 93 488 11 00

WhatsApp: +34 683 55 94 05

Rambla Catalunya 81, 3r 1a
08008 Barcelona

Clínica Rinos Tarragona

Telèfon: 977 22 66 86

WhatsApp: +34 683 55 94 05

Centre Mèdic Rambla Nova S.L.
Rambla Nova, 103,
43001 Tarragona

Stetics&Medic

Telèfon: 972 209 086

WhatsApp: +34 620 892 236

Juli Garreta, 9, 5a planta
17002 Girona
www.medicstetics.com

Clínica Rinos
Cirugía Estética

www.clinicarinos.com

ENTREVISTA MERITXELL MARTÍ

LA FARMACÈUTICA especialista en tractaments cosmètics i nutricionals aporta alguns consells sobre com cuidar-se en el dia a dia. Mantenir un estil de vida saludable és clau

“Una pell ben cuidada pot retardar la cirurgia”

Què pot aportar el sector farmacèutic a l'àmbit de l'estètica?

Doncs molt, el farmacèutic és el professional de la salut més proper i de més fàcil accessibilitat per a la gent, el més fàcil de consultar quan es té un dubte sobre la nostra salut, cosmètica... entrar a una farmàcia i consultar el farmacèutic, on el consell professional a més és gratuït, en estar tan a prop de la gent això ens facilita el coneixement dels nostres clients, i de les necessitats diàries, tenim molta proximitat. El farmacèutic, a més, és coneixedor dels principis actius que tenen els productes que s'utilitzen en estètica, així com les seves formes galèniques. A la farmàcia quan venem un producte és important la marca, però les farmàcies prescriptores de cosmètics saben que és més important parlar de components com pot ser un hialurònic, retinol o uns factors de creixement epidèrmic. El farmacèutic, a més, veu l'estètica com un global, no tan sols en uns tractaments cosmètics, sinó també de forma interna. El farmacèutic té la capacitat de poder aconsellar cosmètics no sols per a la gent sense cap tipus de problema, sinó també amb petites dolences cutànies, pot aconsellar el cosmètic idoni com, per exemple, si es pateix una cuperosi o una sequedat extrema.

Quins són els tipus de productes i tractaments més demanats pels clients?

Tot tipus de productes, des dels suplementos nutricionals, que cada vegada es demanen més, fins als cosmètics, des de productes de la higiene fins als més sofisticats. Hem de tenir en compte que un suplement nutricional pot ser simplement unes vitamines per millorar la salut capil·lar o unes càpsules per ajudar a reduir el colesterol de forma natural, fins al millor suplement *antiaging*. També hem de tenir en compte que hi ha demandes estacionals, com

pot ser a la primavera els productes per aprimar-se, anticel·lulítics, més a prop de l'estiu els suplementos per al sol com poden ser els estimulants de la melanina. I per suposat tots els cosmètics, de tractament, des dels exfoliants a hidratants o regeneradors fins a productes corporals, ja no només per tractar la pell sana, sinó també la pell alterada.

Com es detecten els primers signes d'envelliment? De quina manera poden variar d'una persona a una altra?

L'envelliment el definiríem com la manera que afecta el pas dels anys les persones, i no és quelcom que s'hagi de detectar com qui fa un diagnòstic, com detecció precoç d'una malaltia, sinó que és una evolució natural. Tots coneixem que els primers cabells blancs són un primer signe d'envelliment, però també ho podria ser un increment dels nivells de colesterol o simplement una falta d'energia o que es notin les primeres arrugues d'expressió. El que sí que és important, a quina edat comencem a notar aquests petits canvis que s'aniran fent més importants i, tal com preguntes, hi ha certs factors crucials que afectaran que apareguin abans o més tard. Sense comptar els factors hereditaris. Els hàbits de vida saludable són fonamentals, les recomanacions que no ens cansem de dir, l'ex-

“

EN GENERAL,
A PARTIR DELS
30 ANYS JA
RECOMANARIA
ALGUN PRODUCTE



cés de sol produeix un gran nombre de radicals lliures i és una de les principals causes de fotoenvelliment cutani. Falta de son, la manca d'hores de son evita que el nostre organisme no es pugui recuperar correctament, que el son no sigui reparador com ha de ser. Una dieta poc equilibrada provocarà que apareguin carències nutricionals, digestions difícils, que costi més assimilar els nutrients en el sistema digestiu i per tant el nostre metabolisme no tingui la capacitat d'autoreparar-se. Alcohol i tabaquisme són dels principals motius d'un envelliment prematur. Sedentarisme, igualment produeix envelliment, per a un correcte tractament antiedat i que les glàndules hormonals continuïn a ple rendiment el màxim temps possible és molt necessari fer exercici o almenys no ser sedentari. L'estrès també és una altra de les causes greus de l'envelliment, ja que pro-

voca literals canvis hormonals com ara l'aparició de nivells alts de cortisol, que és una de les causes dels increments de pes. Si hem de parlar dels factors externs, per suposat viure en un ambient contaminat, amb importants nivells de pol·lució, aquestes toxines provocaran la formació massiva de radicals lliures i dels famosos canvis epigenètics.

A partir de quina edat recomana començar a seguir algun tipus de tractament?

Realment depenem de les necessitats de cada persona, si una persona jove per exemple pateix molt desgast o està molt estressada li aconsellaria algun producte, però en general a partir dels 30 ja recomanaria algun producte.

Cal seguir sempre la mateixa tipologia de tractament? O aquest pot variar en

funció del tipus de pell o de l'edat del pacient?

Per suposat, varia en cada persona, els tractaments antiedat que pauten els metges especialistes *antiaging* són sempre personalitzats i sempre es valoren bastants paràmetres abans de pautar qualsevol tractament. Però a la farmàcia també disposem de fórmules i tractaments que podem aconsellar sense entrar en el nivell del fàrmac que poden ajudar a combatre els signes de l'envelliment i retardar-los. No podem aconsellar sempre el mateix, encara que podem tenir unes necessitats mínimes per a tothom que ens ajudaran a millorar. A partir d'aquí podem afinar més o menys el que aconsellem. Per exemple, com ja he mencionat abans, la pell d'una persona exposada durant molt de temps al sol patirà un envelliment prematur, és senzill aconsellar aquestes persones què és el que necessiten, d'entrada una bona dosi d'antioxidants que ajudaran a combatre els radicals lliures produïts per l'excés de sol, com àcids grassos com pot ser l'omega 3, concretament l'EPA. Després, en els cosmètics

seguint la mateixa línia, exfoliant a dojo i vitamina C, a més de productes cosmètics que siguin més nutritius. O una persona sedentària en què el principal problema és una inflamació crònica, un altre dels signes de l'envelliment, li aconsellarem de nou àcids grassos omega 3 en altes dosis, cúrcuma, harpagofit i boswellia i plantes antiinflamatòries, així com algun complex que la faci activar. D'una altra banda en les persones que es cuiden es nota clarament, la pell és molt més flexible i les fibres d'elastina i col·lagen, la pell és més lluminosa.

Els homes s'interessen cada vegada més per aquests productes? Quin tractament els recomanaria?

Sí, encara que hi ha dos tipus ben definits d'home, el que es cuida totalment i el que passa més i no li importa, encara que pel que fa a suplementes o tractaments interns es cuiden de la mateixa manera o més que les dones. A un home depèn com sigui, però com a cosmètica, solen tenir la pell més gruixuda, més greixosa, i l'afaitat diari és igualment un condicionant, és per això que solen preferir productes fàcils de posar, no greixosos ni que deixin rastre, i serveixin fàcilment per després de l'afaitat. Sobre tractaments orals, sempre acostumo a recomanar els àcids grassos com l'omega 3, i antioxidants, com pot ser un resveratrol o picnogenol, vitamina C i depenent de les necessitats de cada persona, productes diferents, altres suplementes.

Un bon tractament en l'àmbit farmacèutic pot arribar a retardar, o fins i tot evitar, el fet de recórrer a altres intervencions?

Sí, per suposat, com t'he dit en les persones que es cuiden es nota una gran diferència. Una pell ben cuidada per suposat pot retardar els tractaments de cirurgia, l'ideal és combinar tractaments antiedat orals, cosmètics i, per què no, aparatologia mèdica o no.

A part de l'ús de productes farmacèutics, quins hàbits saludables recomana seguir per evitar o retardar l'envelliment?

És molt important hàbits i rutines saludables per evitar un envelliment prematur, dormir bé i un mínim de 7 a 8 hores (que són les que l'organisme necessita per a la reparació diària), alimentació sana i equilibrada, rica en aliments frescos, com verdures i fruites.

Esport freqüent. Evitar tot el que provoque un excés de formació de radicals lliures que ens envelliran ràpidament, com pot ser alcohol, tabaquisme, estrès, pol·lució i excés de sol.

Com a farmacèutica especialitzada en productes d'àmbit internacional, quines són les principals tendències?

Les tendències a nivell *antiaging*, sempre seguint les pautes mèdiques, són

els tractaments amb hormones bioi-dèntiques, que preparam al laboratori sempre seguint les receptes. En les que no sols són càpsules orals sinó també cremes transdèrmiques. Els tractaments d'infusions de vitamines i d'altres substàncies vitamíniques per perfusió endovenosa. Si parlem de coses que es poden comprar a la farmàcia, el producte més de moda són els suplementes amb col·lagen per beure.

PREMI iDERMO 2019



"El guardó va ser tota una sorpresa"

Recentment ha estat guardonada amb el premi iDermo a la millor farmacèutica 2.0. Què implica aquest guardó, tenint en compte que va ser pionera en l'ús d'Internet en l'àmbit farmacèutic?

N'estic molt orgullosa. Fa uns mesos em van proposar estar nominada a aquest premi, juntament amb prop de 25 farmacèutics de tot Espanya molt bons professionals i de renom. Va ser una sorpresa finalitzar com a nominada i el dia 12 a la Pedrera em van atorgar el premi, com a guanyadora a la millor farmacèutica 2.0 del 2019. És un premi molt reconegut en l'àmbit espanyol, ja que s'hi presenten quasi tots els laboratoris farmacèutics en l'àmbit de la cosmètica, de fet és l'únic premi d'aquest tipus que hi ha a nivell nacional en l'àmbit farmacèutic. Ja fa temps que com dius vaig crear la primera web de farmàcia en castellà, de caràcter divulgatiu principalment, tinc un blog a la revista *hola.com* de fa bastants anys, col·laboro amb diverses revistes, he col·laborat en la difusió de varies marques de cosmètica espanyola... i el mètode Glow up m'aporta molta popularitat. Això ha ajudat a aconseguir vots.

PINK COLLAGEN I UNIQUE WHITE SERUM

"Aquest col·lagen és diferent a qualsevol altre"

Com va sorgir la idea de crear Unique Pink Collagen i Unique White Serum?

Ja fa temps que volia fer cosmètica pròpia, de fet fa anys que la preparava al laboratori, si més no, necessitava fer quelcom diferent al que hi havia al mercat. Vaig començar amb el desenvolupament del sèrum cosmètic, un sèrum que portés tot el que tothom vol però que també fos diferent, ja que porta vitamina C, hialurònic, cèl·lules mare de taronja, ginkgo biloba, ferments làctics, extracte de flor d'edelweiss i bergamota com a principals principis actius. Com que ja fa molts anys que importo amb la meua especialització productes de molts llocs i productes antiedat, cap complia totalment els meus requisits, el que jo realment volia, tant per prendre'm jo com per als meus clients de la farmàcia. En tenir molt clar el que volia, vaig idear una primera formulació. Amb aquesta idea concreta i amb el fabricant que l'elabora per a mi, vam acabar de definir la fórmula, fins que fos eficaç i completa, fàcil de prendre.

Els noms van venir *a posteriori*, m'agrada l'estètica tota blanca, i els dibuixos de la il·lustradora Beatriz Uribe. La flor d'edelweiss és blanca i el producte únic, doncs Unique White Serum. La fórmula que porta col·lagen. Amb més de prop de 30 ingredients, no té un color gaire atractiu i per això vam decidir posar-hi remolatxa, que el deixava tot rosa i a més és un altre dels actius, ja que és molt energètica. Un altre producte únic i rosa, Unique Pink Collagen. Així, tots dos formen part del meu mètode, el mètode Glow Up, que ja es ven a moltes farmàcies i centres mèdics.

Com cal utilitzar-los i què aporten cadascun dels productes?

Els dos components junts és el que coneixem com a mètode Glow Up, en el qual tractem l'organisme com un global, la part interna amb la fórmula de col·lagen i la part externa amb el sèrum. El sèrum, Unique White Serum, porta dues formes d'aplicar diferents a la caixa, en gotes o en *misto*, el que aconseguirem és aportar actius i lluminositat a la pell, gràcies al poder exfoliant suau dels ferments, i millorar la microbiota de la pell, millorar la microcirculació superficial de la pell gràcies al ginkgo biloba i calmar-la gràcies a l'àcid leontopòdic de la flor d'edelweiss. L'aconsello aplicar cada dia amb la pell neta, i posteriorment els cosmètics que habitualment es facin servir.

La fórmula amb col·lagen, Unique Pink Collagen, actua en quatre direccions fent-la molt diferent de cap altra. Així tenim efectes a curt, mitjà i llarg termini: efecte lluminositat i to de la pell, efecte d'hidratació i captador de radicals lliures, i efecte sobre la flaccidesa de la pell. L'efecte estrella del producte és que a més proporciona un ventre pla i millora tot el sistema digestiu gràcies als prebiòtics, la inulina, i la barreja de plantes basada en la medicina tradicional ayurvedica. Un sistema digestiu sense toxines i alleugerit tindrà la capacitat d'absorbir molt millor tots els nutrients que puguem prendre. Aconsello prendre dues cullerades mesuradores al dia, preferentment al matí, amb l'esmorzar, o a mig matí, no cal que es prengui en dejú. El mètode es pot fer durant tot el temps que es vulgui.



TENDÈNCIES COSMÈTIQUES



ROYAL FERN AMPOLLES IL·LUMINADORES PHYTOACTIVE
Sens dubte la tendència són els productes unidosi, tant ampolles com les mascaretes.



EMMA HARDIE NETEJADOR MORINGA CLEANSING BALM
De la mateixa manera, quant a tractaments la tendència principal és la lluita contra el dany cutani degut a la pol·lució o la contaminació, productes enfocats a lluitar contra el dany produït per aquests contaminants.



DR. SEBAGH SUN & CITY PROTECTION 50 SPF
Cosmètics de la mateixa manera enfocats a evitar els canvis epigenètics que poden provocar les diferents situacions, per la pol·lució, l'estrès o canvis de la rutina quotidiana, com pot ser fins i tot l'alimentació.

ALPHA H GENTLE DAILY EXFOLIANT, AMB ENZIMS DE PAPAIA I PINYA I DERMACEUTIC MELA CREAM
Continuant amb les tendències en els diferents tipus d'exfoliants, els enzimàtics o els àcids en les quals apareix amb força l'azelaic, encara que no és nou, sí són productes que estan més de moda que els clàssics glicòlics.



GERMINAL AMPOLLES AMB PREBIÒTICS I UNIQUE WHITE SERUM
La següent tendència són l'aparició dels probiòtics i els prebiòtics, com a principi actiu en els cosmètics en la protecció de la microbiota en la pell.



SKINCEUTICALS DOSE
La cosmètica personalitzada dona la possibilitat d'actuar enfront de les diferents necessitats de cada persona afegint diferents actius.



JÚLIA RITUAL CLEANSING BALM I BIOEFFECT OSA WATER MIST
El tònic torna a ser necessari. La neteja de la pell de la manera més profunda és molt important en les rutines diàries.



UNIQUE PINK COLLAGEN I GOAH DETOX
L'última tendència és la d'incorporar a les rutines cosmètiques els nutricosmètics. Han aparegut per fer-se imprescindibles.



ARGENTUM APOTHECARY LOTION INFINIE I MIMI LUZON PURE GOLD GLOW 24K
No és nou que els productes cosmètics continguin or o plata o inclús un altre tipus de metalls en la seva composició, però sí que ara tornen amb molta força.



MAGICSTRIPES LIFTING COLLAGEN MASK
Adhesius tipus Tape que tindran un efecte lifting o tensor.



PRTTY PEASHUN I MEDIAS INVISIBLES
Maquillatge corporal o sublimador del to. Sobretot a l'estiu o dels productes amb més tendència són els maquilladors corporals o cremes específiques per unificar el to de les cames sense ser autobronzejadors.

SHOPPING LIST

DM DOCTOR MARÍN

CIRUGIA PLASTICA Y MEDICINA ESTETICA

El Dr. Daniel Marín és metge especialista en cirurgia plàstica, estètica i reparadora format a l'Hospital Vall Hebron de Barcelona i amb 20 anys d'experiència com a metge. Després d'anys de trajectòria en el món de l'estètica i amb la creació de 6 clíniques al llarg de la seva carrera, ha creat una nova clínica (l'única a peu de carrer del Passeig de Gràcia de Barcelona) amb més de 500 metres quadrats destinats a cirurgia plàstica, medicina estètica, làser i tractaments estètics, la més completa de Barcelona, tractant des de l'estètica de luxe fins a la cirurgia plàstica més complexa i passant per la medicina estètica i làser més completa i avançada del panorama nacional.

ELS TRACTAMENTS DE MÉS ÈXIT ENTRE ELS PACIENTS SÓN:

BLEFAROPLÀSTIA LÀSER

RINOPLÀSTIA

LIPOLÀSER i

REMODELACIÓ

CORPORAL AVANÇADA

AUGMENT DE PIT

LABIOPLÀSTIA

AUGMENT DE PIT

LÍFTING FACIAL

LÀSER VAGINAL

• **MEDICINA ESTÈTICA:** tractaments complets de bòtox, augment de llavis, tractaments amb àcid hialurònic, rejueniment facial sense cirurgia, plasma ric en plaquetes...

• **TRACTAMENTS LÀSER AVANÇATS:** disposem de la plataforma làser més avançada i moderna del país, fins i tot amb làsers que són únics a Espanya

(Eliminació de taques, varícules i tatuatges, rejueniment facial, rejueniment vaginal, eliminació de cicatrius, depilació làser, etc.)

Destaquen els tractaments de lasergènesi i picogènesi

• **TRACTAMENTS D'ESTÈTICA DE LUXE:** lasergènesi + vitamines + màscara d'or de 24 quirats de Mimi Luzon (tractament exclusiu en les nostres instal·lacions i molt de moda entre les famoses).



DOCTOR MARÍN

BEAUTY CLINIC

Cirurgia Plàstica

i Medicina Estètica

Passeig de Gràcia, 130

08008 BARCELONA

Tel.: +34 932 508 673

www.drmarin.com

paseodegracia@drmarin.com

[@doctor_marin.beauty_clinic](https://www.instagram.com/doctor_marin.beauty_clinic)

REJUVENECIMIENTO DENTAL



Invertir mucho tiempo y dinero en luchar contra el envejecimiento de la piel y, sin embargo, descuidar la sonrisa es un error. Unos dientes que no son lo suficientemente blancos, están muy separados o son demasiado pequeños pueden sumar años y años al rostro. Afortunadamente cualquiera de estas "imperfecciones" se pueden solucionar con excelentes resultados y en un tiempo récord.

Las carillas, una solución integral

Son el tratamiento más idóneo para rejuvenecer una sonrisa, según el doctor Joan Autrán, odontólogo especializado en estética dental, "porque se pueden personalizar los resultados deseados y su mantenimiento es cómodo".

EN QUÉ CONSISTEN

Son unas láminas que se colocan en la parte frontal de los dientes (superiores e inferiores) y se fijan de forma permanente, revistiéndolos. Su punto fuerte



es que son muy finas y, en muchos casos, no se necesita preparar antes el diente (por ejemplo, tallarlos un poco). Permiten cubrir dientes rotos y espacios interdentales, corregir la forma de los dientes o blanquearlos adecuadamente.

DAR EN EL BLANCO

Aunque percibamos los dientes de un solo tono, lo cierto es que realmente son policromáticos (en ellos se pueden encontrar tonos amarillos,



blancos, rosas y grises). Para que el blanco no se vea muy artificial, el profesional debe jugar con estos mismos tonos a la hora de diseñar las carillas dentales. Así, el resultado es más elegante y natural.

¿Y DESPUÉS QUÉ?

Una de las preguntas más frecuentes es si se adaptan bien a una vida normal. Y la respuesta es sí. Puedes comer de todo y continuar con tu higiene dental habitual. Solo hay que tener en cuenta que, en función del material, existen dos tipos de carillas: de composite (resina) o de porcelana. Las primeras son más económicas y rápidas de colocar, pero pueden requerir visitas periódicas al dentista para su mantenimiento. En cambio, las de porcelana, que son más caras, tienen un brillo más natural y duran mucho más tiempo.



DR. JOAN AUTRÁN
ESPECIALISTA EN ESTÉTICA
DENTAL

Han pasado 25 años desde que fundó el Institut Autrán y su filosofía de trabajo no ha cambiado ni un ápice en todo este tiempo. Sus tres piedras angulares son **calidad, garantía y naturalidad**. Desde 2008, dirige el programa de estética dental para España de la New York University. Los diseños de sonrisa del Dr. Joan Autrán, tras su aparición en el programa "Cambio Radical", han llevado a convertirle en el **gurú de la estética dental** para muchos artistas, modelos y famosos que buscan por encima de todo, la **naturalidad**.