

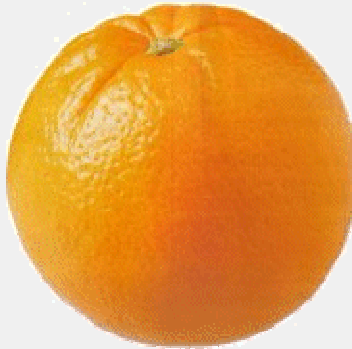
## **Celulitis: karma de mujer**

Estudios recientes realizados en los Estados Unidos indican que el ochenta por ciento de las mujeres la padecen. Sin consideraciones ni restricciones, la celulitis se encuentra en mayor o menor escala en mujeres de todas las edades y todos los pesos. En esta nota, las armas fundamentales para comenzar la batalla.

La celulitis o “Fibro-Edema Geloide Subcutáneo”, es una alteración del tejido subcutáneo adiposo en el que se produce hipertrofia, deformación, alteraciones de la permeabilidad capilar y endurecimiento de la red de fibras pncapilares (capilares superficiales). Las causas más frecuentes que la originan son:

- Problemas de circulación sanguínea: se produce es una retención de agua y toxinas como consecuencia de una alteración en los capilares sanguíneos y linfáticos que se ven obstruidos, el cúmulo de líquido es el edema.
- Acumulación de grasa: se instala en los adipositos en forma de triglicéridos y hace que se presionen los capilares y aparezcan bultos en la piel.
- Envejecimiento del tejido: proceso denominado glicación y producido por la acción de la glucosa sobre las fibras de colágeno y elastina.
- Problemas hormonales: las mujeres acrecientan este problema durante la adolescencia, en los embarazos al ingerir ciertos anovulatorios y también durante la menopausia. El motivo es un desajuste hormonal por una excesiva secreción de estrógeno no contrareestado por una secreción de progesterona, esta disfunción ocasiona la retención de líquidos y grasas y por tanto las sobrecargas locales.
- Estrés: los trastornos afectivos crean un desequilibrio neurovegetativo que dificulta la circulación periférica y la eliminación de aguas de deshechos. El estrés, a través de la adrenalina, favorece el almacenamiento de grasas.

- Herencia: Algunas teorías afirman que algunas razas están más dispuestas a desarrollar sobrecargas localizadas, se cree que la celulitis es más frecuente en las mujeres mediterráneas que en las nórdicas.



### **CLASIFICACIÓN:**

Para diagnosticar los diferentes grados de celulitis existentes, se debe observar al paciente en posición erecta y descalza, con luz tangencial a la piel. Se practicarán maniobras activas de pinzamiento digital y maniobras pasivas en apoyo en una sola pierna.

- Grado I: A la inspección no presenta deformaciones de ningún tipo pero con las maniobras activas y/o pasivas se aprecia el signo de la piel naranja.
- Grado II: A simple inspección ya se observan ligeras depresiones en piel de naranja.
- Grado III: Se ven y se palpan formaciones nodulares con o sin sintomatología.
- Grado IV: Se observan deformaciones groseras, abultamientos y plegamientos con sintomatología siempre presente.

Existen tratamientos estéticos que ayudarán a controlar y a atenuar la celulitis.

Existen diversos y variados métodos para tratar la celulitis en el gabinete. Todos tendrán como base, para preparar la piel, un pulido con algún producto exfoliativo con el fin de arrastrar las células muertas y dejar la piel libre de impurezas apta para el tratamiento a aplicar.

Única Técnica de masajes indicada para la Celulitis:

- Drenaje linfático manual: Este masaje permite reingresar el líquido retenido al aparato circulatorio para, luego, ser eliminado por la orina, entonces DLM produce la activación del líquido intersticial a través de las hendiduras microscópicas de los tejidos (canales pre-linfáticos) y de la linfa a través de los vasos linfáticos.

- Crioterapia (aplicación de frío): Es recomendada en casos de problemas circulatorios que traen como consecuencia la congestión de los miembros inferiores (piernas) y de atonías del tejido y musculares (flaccidez). Generalmente se realiza con vendajes que favorecen la circulación de retorno y estilizan el contorno corporal. Su efecto vaso-constrictor relaja las piernas cansadas y disminuye los edemas.
- Cremas indicadas: Debe ser un producto no oleoso, que permita un desplazamiento preciso de la técnica manual con componentes activos como: Cafeína, Carnitina, Centella Asiática, Árnica, Algas. Todos estos componentes ayudarán también en el mantenimiento diario.
- Lodo y arcilla: Estos productos equilibrarán la carencia de minerales en el cuerpo, estimulando la función de la piel, mejorando el riego sanguíneo y linfático, eliminando células muertas y aportando nutrientes que tonifican la piel.
- Algas: Además de los efectos adelgazantes, reafirman tejidos y aseguran una remineralización intensa dado que son una excelente fuente de vitaminas, minerales, oligoelementos y proteínas, los cuales incrementan la microcirculación sanguínea reequilibrando la piel y fortaleciendo sus defensas.
- Iontoforesis: Esta técnica, a través de aparatología y en forma localizada, facilita la penetración de sustancias activas.

Es fundamental conocer a fondo la manera más profesional de realizar estos tratamientos ya que la celulitis es y será, sin lugar a dudas, la consulta más frecuente en el gabinete. La profesional deberá sugerir, la cliente podrá elegir y la clave será encontrar el equilibrio justo que brinde mejoramiento estético y un kit de sesiones de relax y placer.

## **SABIOS CONSEJOS**

- Ingerir dos litros de agua diaria.
- Evitar la sal (retiene líquidos) y eliminar de la dieta elementos salados como quesos, pescados ahumados, conservas y alimentos enlatados.
- Ingerir la mayor cantidad posible de verduras (preferentemente crudas).
- Evitar los condimentos artificiales.
- Consumir todo tipo de frutas (las que se puedan, con cascara): melón, ananá, manzana, uva, cerezas, ciruelas, etc.

- Las carnes y los pescados consumirlos preferentemente al horno o a la parrilla.
- Tomarse el tiempo necesario para la ingesta de alimentos, comer relajada, no saltarse comidas ni cambiar abruptamente el horario de las mismas.
- Realizar ejercicio físico no invasivo. Caminatas y/o bicicleta. No se aconsejan los de alto impacto.