

| Fecha | Nombre de la Sección | Página |
|----------|----------------------|--------|
| 23/06/11 | Belleza | 12 |

Piel

SIN MARCAS

Es importante prevenirlas, pero si ya las tenés, te contamos cómo usar la cosmética y la tecnología para que las estrías no se te noten y mejores la textura de tu piel.

La piel es muy elástica y puede tolerar un importante estiramiento en un período corto de tiempo, pero cuando llega al límite, las fibras con menos elasticidad se rompen y se forman estrías.

En sus comienzos, cuando se encuentran en estado inflamatorio, tienen un color rojo violáceo. Con el paso del tiempo se vuelven crónicas y adquieren un tono blanquecino nacarado. Aparecen generalmente sobre una piel que ha sido traumatizada por la distensión brusca y excesiva de las fibras de colágeno y elastina.

Es correcto decir que las estrías no se curan, pero se mejoran y no todas responden de igual manera a los tratamientos, por eso cuanto más pronta sea la consulta y más nueva sea la estria se obtendrá una mejor respuesta.

Adriana Mouján
Asesoraron: **Dra. Irene Bermejo; Dr. Edgardo Chouela; Dra. Griselda Seleme; Dr. Gastón Clemente, director de Esencia y Dr David Muhafra, Director de Dermatología del Hospital Ramos Mejía.**



Gel para prevenir estrías, recomendado para embarazadas (\$ 195, Biovergetures de Biotherm). Crema para estrías (\$ 53,71, Dermanova). Crema indicada para embarazadas (\$ 31,51, Bagóvit A Classic). Gel para las estrías con ADN Vegetal (\$ 125, Exel). Tratamiento para corregir y prevenir estrías (\$ 510, Germaine de Capuccini). Tratamiento intensivo regenerador nutritivo para reducir estrías (\$ 59,90, Tonekin). Emulsión de ordeño regeneradora con propóleos, aloe vera y alantoina (\$ 37, 90, Bioesencia). Crema de tratamiento intensivo para estrías (\$ 80, Mommy to Be de Universo Garden Angels). Emulsión control de estrías con concentrado de aceite de almendras (\$ 43, 90, Arbell). Body milk regenerativa (\$ 27, Karina Rabolini).

| Fecha | Nombre de la Sección | Página |
|----------|----------------------|--------|
| 23/06/11 | Belleza | 13 |

EN CONSULTORIO

→ **Láser NIR, infrarrojo profundo.** Se puede hacer en cualquier época del año, no duele y no requiere cubrirse del sol, ya que trabaja en forma profunda. Se necesitan 3 ó 4 sesiones mensuales. (U\$S 350 la sesión, Clínica de la Dra. Bermejo).

→ **Carboxiterapia.** Consiste en la aplicación subcutánea localizada de dióxido de carbono, que se complementa con masajes manuales. Tiene efectos vasodilatadores que aumentan la oxigenación, mejora el tono de la piel y la eliminación de toxinas. Se recomiendan 10 sesiones (promo de junio: \$ 1.000 la sesión, Esencia).

→ **Radiofrecuencia:** bipolar o tripolar, que estimula el colágeno, dándole más tersura a la piel. Se realizan 3 a 4 sesiones. (\$ 1.700 por sesión, Estetic Art).

→ **Láser Triactive:** un sistema de enfriamiento para reducir el edema, un masaje para reactivar el colágeno y elastina y una profunda estimulación láser. Se recomiendan de 5 a 8 sesiones, 1 vez por semana (\$ 200 por sesión, Clínica Milito).

→ **Láser de co2 fraccionado "Dot".** Para estrías blanquecinas, induce a la remodelación dérmica con subsecuente mejoramiento de las estrías atróficas. (\$ 4.000 por las 4 sesiones, Centro Chouela).

→ **Fraxel.** Regeneración localizada de colágeno, estimulada por la presencia de múltiples micro-agujeros (valor del tratamiento: por zonas desde U\$S 900, Estética Seleme).

→ **Microdermoabrasión con puntas de diamante, peelings, radiofrecuencia y mesoterapia con aminoácidos y ácido retinoico.** Los diferentes procedimientos apuntan a mejorar el aspecto estético de la estría, estimulando la regeneración y formación de nuevas fibras de colágeno (plan promocional de 1 mes de duración: \$ 1600, BioZone).

→ **Combinación de luz pulsada, dermoabrasión, peeling y láser.** Una sesión de Harmony (luz pulsa intensa) + 2 microdermoabrasiones + 2 peelings + 1 sesión de láser ablativo fraccionado Pixel (\$ 2.399 en efectivo, Centro Piel y Estética de la Dra. Laura Mijelshon).

Cómo tratarlas

En su primera fase se logran muy buenos resultados combinando tratamientos en consultorios médicos y gabinetes estéticos, con otros a seguir en casa, a base de productos específicos que contengan ADN vegetal (cicatrizantes y regeneradores), glicosaminoglicanos, péptidos de proteínas, vitaminas y antioxidantes, y también activos nutritivos y biohidratantes.

Los tratamientos de gabinete buscan disminuir el grosor de las estrías haciéndolas menos visibles y mejorando la calidad de la piel. En su mayoría, actúan estimulando la formación de colágeno nuevo, el que devuelve al tejido las fibras que se rompieron y contribuye a su elasticidad y renovación permanente. El resultado es que las marcas quedan notablemente atenuadas.

¿POR QUÉ?

- Cambios súbitos de peso y de volumen, como en el embarazo.
- Hormonales, cuando las niñas alcanzan la pubertad y el busto empieza a desarrollarse.
- Nuestra disposición genética es un factor a tener en cuenta, asociado a alguna de las otras causas.
- El estado de la piel es fundamental, cuando está muy seca es más propensa a desarrollar estrías.
- Una alimentación pobre que no nos provee de los nutrientes necesarios.
- El desarrollo rápido de los músculos, como es el caso de los físico-culturistas.

PREVENIR A TIEMPO

Aunque no hay una forma cien por ciento segura de prevenir las estrías, hay varias recomendaciones que disminuyen el riesgo de desarrollarlas.

- ✓ **PESO BAJO CONTROL:** evitar el aumento excesivo de peso, sobre todo cuando es repentino.
- ✓ **COMER ALIMENTOS RICOS EN ZINC Y COBRE:** nueces, carnes, mariscos, frijoles, cereales de grano entero, pescado, cacao, hígado, riñones, legumbres, etc.
- ✓ **ALIMENTOS RICOS EN SILICIO PARA ESTIMULAR LA PRODUCCIÓN DE COLÁGENO:** garbanzos, calabaza, levadura, pan integral, etc.
- ✓ **ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS A, C Y D:** como las zanahorias y los cítricos. La vitamina D también se encuentra en la leche.
- ✓ **BUENA HIDRATACIÓN:** ingerir, como mínimo, dos litros de agua diarios.
- ✓ **HUMECTACIÓN:** hidratar y humectar la piel con cremas o emulsiones que contengan vitaminas A, E y alantoina, para aumentar la elasticidad de la piel y aportar acción regenerativa.
- ✓ **EXFOLIAR:** durante el baño, con esponja vegetal realizar un masaje circular para renovar las células epidérmicas. Luego del baño, aplicar el hidratante, cuando los poros están más abiertos y absorben mejor los nutrientes.
- ✓ **EJERCICIO FÍSICO:** que sea moderado y de baja carga (caminar, natación, yoga, bicicleta).
- ✓ **CONSULTA MÉDICA:** al comenzar un embarazo, seguir las indicaciones del médico para preservar la piel, utilizando los productos que él recomiende.

| Fecha | Nombre de la Sección | Página |
|----------|----------------------|--------|
| 23/06/11 | Direcciones | 58 |

Direcciones

BLANCO

Portsaid: www.portsaid.com.ar.
Ana Mezho: www.anamezho.com.ar.
Basilotta: Gurruchaga 1532, CABA. www.basilotta.com
Blaqué: Scalabrini Ortiz 87, CABA y suc. Martina di Trento: www.martinaditrento.com
Puma Time: www.puma-time.com

RE COLGADAS

Clowie: Facebook: clowiebags. Tel: 15-5417-1874
Humawaca: El Salvador 4692, CABA. Moppen Handbags: www.moppen.com.ar.
Almacén de Belleza: www.almacendebelleza.com.
Luria: Thames 1787, CABA. Peter Ken: Av. Alvear 1820, CABA.
González Leather Factory: Av. Hipólito Yrigoyen 830, Buenos Aires.
Sofí Martiré: Cabello 3646, CABA. Cuatro Elementos: Diego Carman 641, Buenos Aires.
Florlila: www.florlila.com.ar.
Tramma: showroom: Av. Cnel. Díaz 2690, PB, CABA.
Chiarini: Av. Santa Fe 1641 y 3429, Av. Rivadavia 4995, CABA.
Ana Mezho: www.anamezho.com.ar

Magneto: www.magnetoregalos.com.
Chenson: Av. Córdoba 4511, CABA. XL: Av. Córdoba 4817, CABA.

SIN MARCAS

Clínica de la Dra. Irene Bermejo: www.irenebermejo.com.
Centro Chouela: Uriburu 1590, CABA.
Estética Seleme: Av. Scalabrini Ortiz 2894, 1° Piso C, CABA. Tel: 4803-8302.
Esencia: www.esencia.com.ar.
Estetic Art: www.esteticart.com.ar.
BioZone: Virrey del Pino 2714, CABA. Centro Piel y Estética: www.pielystetica.com.
Arbell: Tel: 0810-321-2723.
Bioesencia: www.bioesencia.com.
Exel: www.biocosmeticaexel.com.
Karina Rabolini: www.karinarabolini.com.
Universo Garden Angels: www.universogardenangels.com

EL GRAN FORTALECEDOR

Dr. Gabriel Carrascosa Solar: druida@doctor.com.
Colegio de

Acupuntores y Naturópatas: www.colegiodeacupuntura.com.ar

ESCARPINES DE POLAR

La Europea: Arenales 1415, CABA. Pino Peluquería: Rodríguez Peña 1416, CABA. Karina Cot: karinacots@fibertel.com.ar.
Martina di Trento: ver Blanco. Peter Pan: www.peterpan.com.ar.

NUEVA REPOSTERÍA CON CHOCOLATE Y DULCE DE LECHE

Filo: San Martín 975, CABA. Tel: 4311-1871. CorsoComo: Humboldt 2125, CABA. Muchatela: Lavalle 3946, CABA.

EL CONSEJO DE OSCAR COLOMBO

La Maison de Oscar Colombo Coiffeur: Ayacucho 1275, CABA. Tel: 4811-4001.

HORÓSCOPO Y HORÓSCOPO DE INVIERNO

Lily Süllös: tel.: (011) 4799-7731. www.litysullos.com.ar.

EL CUENTO DE POLDY BIRD

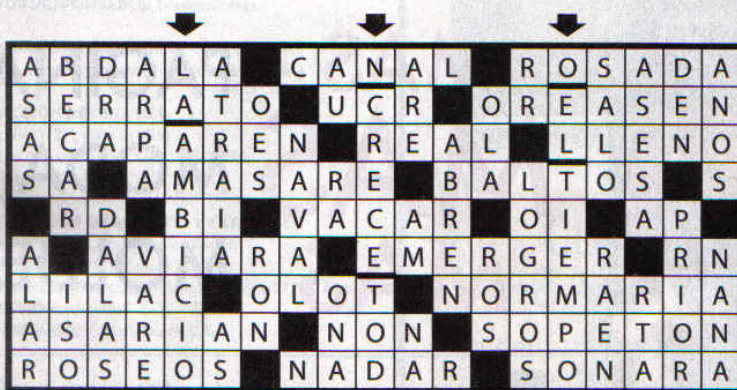
Email: polybird@hotmail.com.
Poldy Bird se viste en Loren: Av. Santa Fe 2845, CABA.

BRUJITO MAYA

Tel.: (011) 4866-4757, de lunes a viernes de 10 a 20.

Juegos

SOLUCIONES: Crucigrama con frase



Tapa

FOTO: Rudy Hanak **PRODUCCIÓN:** Patricia Mogni **MODELO:** Mailén Gil Rodríguez **MAQUILLÓ:** Naty Ramallo para Estudio Calcagno-Bielous **PEINÓ:** Sebastián Bielous para Estudio Calcagno-Bielous **VESTUARIO:** Clan Issime, Basilotta, Blue Moon.

