

MENTE
O CORAZÓN:
¿QUIEN MANDA?

En las Fiestas...
RECUPERAR LOS
AFECTOS PERDIDOS



¿COMER O TRAGAR?
LA IMPORTANCIA NUTRICIONAL DE
MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS

Año 22 - Nº 268 Argentina \$40.-
Chile \$2.500 I,II, XI Y XII región \$2.750.-
Mx \$29.- Uy \$90.- ISSN 0328-459X

Buena Salud

LEERLA...

HACE BIEN

ESPECIAL
ORIENTACIÓN
VOCACIONAL
ÚLTIMA ENTREGA

NOVEDAD:

RESVERATROL:

EL ANTIOXIDANTE
INTELIGENTE

Aumenta las defensas
antiage del propio
cuerpo

Aportan
tantas calorías
como una
comida

PICOTEO: EL CULPABLE DE LOS KILOS DE MÁS

Póngalo bajo
control y
baje de peso!

REINVENTARSE
DESPUÉS DE LOS 50

MEDICINA ESTÉTICA
TRATAMIENTOS
NO INVASIVOS

¿Son realmente
"no invasivos"?

SABER
RESPIRAR

Para
combatir la
ansiedad

CREMAS,
LECHES,
GELES...

LIMPIEZA
FACIAL

¿Qué producto
elegir?

ISSN 977-032845900-2
9 770328 459002 00268

MÉTODOS NO INVASIVOS

¿son realmente no invasivos?



SON TRATAMIENTOS MÉDICOS QUE NO UTILIZAN MÉTODOS CRUENTOS COMO LA CIRUGÍA. PERO ¿SON INOCUOS? ¿REALMENTE LOS PODEMOS LLAMAR DE ESE MODO Y QUÉ RIESGOS Y BENEFICIOS PRESENTAN? OPINAN LOS ESPECIALISTAS.

Los nuevos tratamientos estéticos han reemplazado a las cirugías estéticas, entre ellos el lifting, operación de rejuvenecimiento muy empleada en los años 70. Las tecnologías como el láser, la luz pulsada intensa, la radiofrecuencia, el ultrasonido o la criolipólisis entran dentro de este paraguas. Pero para saber si son no invasivos, poco invasivos o qué, está la palabra de los especialistas.

¿MARKETING O REALIDAD?

La palabra "no invasivo" es una suerte de sello creada por

el marketing ya que siempre que uno aplica una crema o se realiza un tratamiento con láser está invadiendo el organismo, en algún punto. Se dice "no invasivo" ya que no se está cortando, no hay sangre ni va a quedar una cicatriz luego del tratamiento como pasa en una cirugía.

Por ejemplo, en otra época, para quitar un tatuaje se realizaba una cirugía convencional donde había que quitar la piel tatuada, remover y coser de vuelta. Había un corte, una herida y una cicatriz. Hoy, con el uso del láser a través de la luz, se disuelve el pigmento del tatau-

Técnicas estéticas poco invasivas

Láser. Existen diferentes tipos: se diferencian en el medio activo donde se genera la emisión. Puede ser gas (láser de Co2), sólido (neodimio-yag, alejandrita), líquido (colorantes) o semiconductores (diodos).

Mesoterapia.

Microinyecciones en la dermis superficial con diferentes principios activos.

Radiofrecuencia.

Produce calor interno en la piel y estimula la autoproducción de colágeno y elastina.

Peelings mecánicos.

Pulidos por ejemplo, con punta de diamante, ejerce una renovación de las capas superficiales de la piel, y elimina las células muertas.

Luz Pulsada Intensa (IPL).

Se usa para depilación y rejuvenecimiento.

Toxina botulímica.

La toxina botulínica tipo A paraliza el músculo y "plancha" las arrugas.

Ultrasonido. Produce vasodilatación y estimula el metabolismo del tejido adiposo, y el drenaje linfático. Se usa en la ultracavitación.

Peeling químico. Es la aplicación sobre la piel de una o más sustancias químicas que provocan una destrucción controlada de los estratos epidérmicos con la consecuente descamación debida a la aceleración del recambio celular, y la posterior regeneración epidérmica, así como de la reparación de la dermis con la formación de nuevo colágeno.

Criolipólisis. Destrucción de células grasas mediante el frío. Se usa en tratamientos reductores.

La opinión del especialista

CÁPSULAS TÉRMICAS: CALOR + GYM: UNA COMBINACIÓN PELIGROSA

A partir de los problemas de salud. —a veces fatales—, producidos en algunas personas que utilizaron sistemas que combinan rutinas de gimnasia en ambientes cálidos, con ozonoterapia, consultamos a un especialista.

1. ¿Hacer ejercicio a altas temperaturas en el ambiente es riesgoso?

¿Por qué?

Cuando se realiza actividad física, lo ideal es hacerlo en un ambiente ventilado, y a una temperatura no mayor a los 26 grados centígrados. Si la misma es superior, debemos hidratarnos correctamente durante la actividad, utilizando bebidas que contengan vitaminas y minerales, para, de esta forma, evitar una deshidratación. Esto en algunos casos, puede provocar una baja de presión,

arritmias, y desencadenar un paro cardiorrespiratorio.

2. ¿Es obligatorio en la mayoría de los gimnasios tener climatización adecuada?

Hasta el momento no existe ley alguna que regule la forma de ventilación y/o climatización en los gimnasios. En el artículo número 7 de la ley Número 139 aprobada en el año 1999, sólo se habla sobre la ventilación de los vestuarios:

"Artículo 7º.- Los servicios sanitarios y vestuarios de estos establecimientos deben ajustar sus dimensiones, iluminación y ventilación mínima según lo establezca la reglamentación."

3. ¿Qué es la ozonoterapia? ¿Es compatible con el ejercicio físico reciente?

El ozono provoca innumerables

beneficios en el cuerpo, su utilización comienza en el siglo 19, y sus fines terapéuticos pueden ser muy positivos. Pero la ozonoterapia tiene ciertas contraindicaciones, como, por ejemplo, no es aconsejable en personas con hipertiroidismo, ya que el ozono provoca el aumento significativo de algunas hormonas tiroideas. Tampoco lo pueden realizar personas con hipertensión que no estén medicadas, ya que el ozono provoca la creación de la hormona adrenalina y nora-drenalina, pudiendo provocar efectos en el corazón.

4. ¿La pérdida de minerales durante la gimnasia no repuestos rápidamente, pueden tener consecuen-

cias graves?

La pérdida de minerales provoca deshidratación, y la misma es la pérdida o desbalance hídrico en el cuerpo, provocada por un balance hídrico negativo, o sea se pierde más líquido, del que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Dicho desbalance produce una baja en el sodio y en el potasio corporal, y la pérdida de esta última sustancia, puede provocar una arritmia cardíaca, lo que además podría desencadenar un paro cardiorrespiratorio.

Alejandro Resnisky,
Prof. de Educación Física Posgrado
en Fisiología del Ejercicio

