

# Rehidratar para rejuvenecer

**Dr. Iván Mañero**  
Cirujano plástico  
IM Clinic



**E**l 70 % de nuestro organismo es agua, de ahí que la hidratación sea fundamental para nosotros (y para cualquier ser vivo), especialmente cuando llega el calor y nuestro cuerpo necesita sudar para regular su temperatura y adaptarse mejor al ambiente.

A partir de los 30 años, nuestra piel puede llegar a perder hasta un litro de agua al día. Si no la reponemos de manera adecuada se deshidratará, perderá volumen, se volverá seca, menos elástica, aparecerán arrugas y las ya existentes se harán más profundas. Porque la deshidratación de la piel del rostro es una de las principales fuentes de envejecimiento de nuestro cutis.

**¿QUÉ ENVEJECE NUESTRO ROSTRO?** A pesar de que la piel masculina envejece más tarde que la femenina, cuando aparecen los primeros signos de la edad, estos suelen ser más predispuestos que en el caso de la mujeres. El principal factor que acelera el envejecimiento de la piel facial es la exposición incontrolada al sol. Por eso deportistas de élite, como futbolistas, corredores, regatistas, esquiadores... que entrenan al aire libre durante todo el año, tienen un rostro más surcado por las arrugas y aparentan una mayor edad como consecuencia de la exposición diaria a los rayos solares y la intemperie. Los rayos del sol son la principal causa de deshidratación de la piel, pero otros factores como el estrés, los hábitos tóxicos (como el tabaco o el consumo de alcohol), una alimentación poco adecuada, el uso excesivo de maquillajes y perfumes... son también los causantes de que el cutis se deshidrate y signos de la edad como la flaccidez, la pérdida del óvalo facial, las arrugas, etc. se



**La radiofrecuencia es un tratamiento no invasivo que estimula la formación de colágeno**

hagan más notorios.

Para luchar contra estos factores necesitamos beber como mínimo cuatro vasos de agua diarios (no refrescos, sino agua), usar habitualmente un buen protector solar, restringir nuestra exposición al sol (gorras, camisetas, etc.), tener hábitos saludables (adiós al tabaco y consumir alcohol de manera moderada), llevar una buena dieta, dormir 8 horas diarias y encontrar un momento al día para relajarnos. Pero una vez aparecen los primeros signos de falta de hidratación en el rostro, la medicina estética nos ofrece varias bazas para ponerlas en práctica.

**TRATAMIENTOS PARA ELLOS Y PARA ELLAS** Cuando el principal problema es la pérdida de materia por falta de hidratación -lo que viene siendo el problema más habitual en los deportistas que entrenan al aire libre- un tratamiento de relleno con ácido hialurónico permite reponer los volúmenes perdidos devolviendo al rostro un aspecto más saludable y joven. El resultado es muy natural y es un tratamiento muy demandado tanto por hombres como por mujeres.

El Plasma Rico en Plaquetas (PRP) permite reparar y regenerar el tejido facial a partir de la sangre del propio paciente de donde se extrae el plasma que después se volverá a inyectar en las zonas requeridas. Este PRP contiene proteínas plasmáticas y plaquetas que permiten la regeneración celular y el rejuvenecimiento de la piel.

La carboxiterapia es una técnica que consiste en la aplicación de microinyecciones localizadas de dióxido de

carbono, lo que contribuye a la formación de nuevos vasos sanguíneos y la correcta oxigenación del tejido subcutáneo, lo que estimula la formación de colágeno y elastina. Todo ello contribuye a que la piel tenga un aspecto más "sano", con un tono más uniforme y con un contorno más terso. Además, puede utilizarse como tratamiento de las ojeras oscuras ya que al oxigenarse la piel, ésta se aclara dándole un aspecto fresco.

Otro de los tratamientos más novedosos son los hilos tensores de PDO, a base de Polidioxanona (un material biocompatible y reabsorbible) permiten el tratamiento de la flaccidez facial del rostro de manera no agresiva, sin necesidad de cirugía y obligando a la piel a generar sus propios hilos naturales de colágeno de forma espontánea, lo que se ha llegado a llamar autolifting biológico facial. El efecto es completamente natural, pues los hilos tensores de PDO consiguen generar una fibrosis a su alrededor; es decir, la piel consigue desarrollar más tejido conectivo, lo que podríamos llamar nuevos "hilos" naturales de colágeno como consecuencia de la activación de los fibroblastos.

La radiofrecuencia es un tratamiento no invasivo que permite estimular la formación del colágeno a partir de la generación de un campo eléctrico que genera calor. Este calentamiento profundo de la piel y del tejido celular subcutáneo genera una serie de reacciones que permite la mejora de la calidad de la piel. Es importante combinarlo con otros tratamientos como la mesoterapia de vitaminas, ácido hialurónico o hilos tensores, por ejemplo, para conseguir un tratamiento más efectivo y unos resultados óptimos.

