



mayo 2021  
Canarias 4,65 €  
es

special  
SHOPPING  
DENIM  
SOSTENIBLE

Solida  
diver  
respons

ASTRO  
CON COM

Bl

## Fibrosa: **DURA E INCRUSTADA**

La padecen sobre todo mujeres jóvenes, bien tengan sobrepeso o sean delgadas y, curiosamente, es la que mejor pronóstico tiene, a pesar de ser un tipo de celulitis con severos problemas de microcirculación y gran desorganización del tejido fibroso conjuntivo.

- **Cómo es.** Aparecen antiestéticos hoyuelos y bultos visibles tanto de pie como tumbada. Suelen ubicarse en muslos, glúteos, cara anterior de las rodillas y la zona lumbar. Al tacto, puede llegar a doler.

- **Cómo tratarla.** En Instituto Médico Ricart apuestan por combinar diferentes

técnicas. Primero aplican el aparato Imperium, que incluye diatermia de contracción, radiofrecuencia y corrientes para calentar y reblandecer el tejido adiposo para eliminarlo. Después, utilizan Lymphodrainer, que contribuye a eliminar toxinas, e Hifu para eliminar la adiposidad localizada (desde 95 €/sesión, [institutomedicoricart.com](http://institutomedicoricart.com)).

- **Si está avanzada.** Una opción es la lipólisis asistida por radiofrecuencia Bodytite de Inmode. Este sistema incorpora cánulas de entre 1 y 2 mm con control interno y externo de la temperatura y se aplica en un sencillo procedimiento con anestesia local que dura en torno a una hora. «Reduce de manera definitiva los depósitos grasos, al mismo tiempo que rompe los tractos fibrosos que producen los hoyuelos en los casos de celulitis más dura», afirma la doctora Pilar de Frutos. Es suficiente con una sesión, o dos en los casos más graves (a partir de 1.000 €, [pilardefrutos.com](http://pilardefrutos.com)).

- **La dieta.** Además de lo mencionado, es muy importante beber entre 1 y 2 litros de agua al día para eliminar toxinas, tomar infusiones y evitar en la medida de lo posible la ingesta de gluten y lácteos.

- **El ejercicio.** Hay que moverse: nadar, correr, hacer bicicleta, alternando con un par de días de trabajo HIIT en el tren inferior.



WOMAN  
01/05/22

en