

curso Experto en Inteligencia Emocional de UNIR, y Domingo Delgado, psicólogo y *coach* de imagen.

Que la tendencia en el terreno médico estético sea la de hacer un abordaje holístico en el que prime el bienestar y el objetivo de mejora, pero no de grandes cambios, ayuda. «La autoestima aumenta cuando aprendes a quererte y ese es el objetivo de la medicina estética actual. Abogamos por pequeños cambios sutiles, con los que conseguimos una versión mejorada sin perder nuestros rasgos ni la naturalidad de la expresión», reflexiona la doctora Iratxe Díaz, especialista en medicina estética. Y añade: «Diversos estudios confirman que someterse a tratamientos mínimamente invasivos hace que seamos más felices, fortalece nuestra confianza y logra que nos sintamos más cómodos en ciertos contextos sociales, disminuyendo el estrés causado por la inseguridad. Todas las técnicas de Allergan [líder en medicina estética facial, desde el ácido hialurónico hasta la toxina botulínica] van en esa línea: ofrecemos procedimientos naturales, poco invasivos, que respetan la naturalidad de los rostros». El médico estético Fábio Vieira da con la llave para establecer una buena relación entre la salud mental y los retoques: «Pensar que la perfección existe es un error. Y creer que la podemos conseguir a base de infiltraciones es aún más grave. A diario nos encontramos con pacientes que siempre quieren más por el hecho de que con pequeñas intervenciones consigues grandes resultados. Es muy fácil caer en la tentación de querer modificar todo el rostro. Ahí es donde radica una de las funciones más importante de un buen médico estético, el saber decir basta».

Qué duda cabe de que la implicación emocional de estas técnicas influye en los resultados. «La medicina estética colabora en esta labor diaria de generar buenas emociones porque nos vemos bien y nos sentimos mejor, así que bienvenida sea», ratifica Ramón Calderón, cirujano plástico de Clínica FEMM. Para él, hay un aliado infalible: «Inmode, con sus diferentes plataformas para rejuvenecimiento facial o corporal, ayuda al profesional a tener resultados fiables y naturales».

El vínculo entre la estética y las emociones llega incluso al territorio de lo íntimo: «Cuando nos sentimos bellos por fuera, pero también por dentro, se traduce en mayor deseo sexual, buena respuesta en la relación de pareja, mejora de nuestra autoestima...», apunta la doctora Zuramis Estrada, ginecóloga del Hospital Universitario del Sureste de Madrid y experta en ginecoestética. Cuando los astros se alinean, todo son ventajas ● ANA MORALES

En época pospandémica y con el efecto videollamada –los expertos confirman un aumento de retoques faciales por la exposición constante a la propia imagen– el debate sobre la relación entre medicina estética y autoestima está candente. Y más cuando hay estudios que indican que algunos de estos protocolos pueden mejorar el bienestar psicológico. Pero, ¿hasta dónde llega el cuidado facial y en qué punto empieza el trabajo personal? La psicóloga Sandra Machado, de Mundo-psicólogos, pone el foco en la necesidad, antes de convertirse en paciente, de entender la autoestima como un todo que va más allá de la apariencia: «Cuidar la imagen puede ayudar a reforzar el amor propio, que se define como la valoración que hacemos de nuestro ser a través de pensamientos, sensaciones y experiencias. Pero reducir todo esto al concepto de imagen corporal puede resultar contraproducente. Sería una valoración de nosotros mismos superficial y limitada en el tiempo ya que el cuerpo cambia. La autoestima debe sustentarse en más factores que los físicos».

La aceptación personal permite hacer una mejor gestión de la propia imagen y la conveniencia de recurrir de forma ‘sana’ a la medicina estética dependerá de la escala de valores en la que situemos la apariencia. «Su utilidad radica en el sentido que le damos. Un retoque puede ser una herramienta perfecta para vernos mejor y sentirnos cuidados, pero si creemos que sin ello no vamos a ser valorados, amados o reconocidos, estamos dejando en manos de la parte más superficial (la externa) nuestra propia autoestima. Todo dependerá del grado de poder que adquiera la apariencia, porque si toma un porcentaje muy alto lo convertiremos en una sumisión a la imagen. Servirse de esto como parche de autoestima es útil solo hasta el punto en que no dependemos de ella para construir nuestra valía», explican Olga Cañizares, subdirectora del



UNA VISITA SIN ESCONDERSE

Un hecho que confirma que algo (o mucho) está cambiando es que cada vez más se reconocen en público los retoques. Y es un indicio de autoaceptación. «Encuentro en estas nuevas generaciones personas con gran confianza en sí mismas, con menos complejos, que se aceptan y tienen una gran autoestima, pero que pueden querer ser una versión mejorada de sí mismas», recalca la doctora Iratxe Díaz. A lo que su colega Zuramis Estrada añade: «Hace diez años no queríamos reconocer un retoque estético. Sin embargo, tanto la generación *millennial* como la *z* lo tienen normalizado y lo que buscan –y ya buscamos todos– es que el proceso sea más rápido, menos invasivo y el resultado parezca lo más natural posible. Estamos normalizando que hacemos lo que queremos con nuestro cuerpo y aceptamos (o no) cómo somos».