

Qué hacer si estás adelgazando y notas que la piel se afloja

IML consejos.iml.es/piel/que-hacer-si-estas-adelgazando-y-la-piel-se-afloja

Responsable de Redacción de IML

4 de mayo de 2022



Si en algún momento has pensado “estoy adelgazando y me cuelga la piel”, debes saber que existen diferentes formas y métodos con los que poder volver a disfrutar de una piel tersa y unos músculos tonificados a pesar de la pérdida de peso. Para ello, es necesario **seguir una dieta equilibrada y realizar ciertas rutinas de ejercicios enfocadas en tonificar los grupos musculares de la zona dañada y favorecer así el soporte de la piel.**

Además, en la actualidad en **Instituto Médico Láser (IML)** contamos con diferentes tratamientos con los que poder obtener tonificación cutánea y conseguir la mejoría de la flacidez de una manera rápida y eficaz.

Bajé de peso y me cuelga la piel

Si has adelgazado mucho en poco tiempo puede que la piel de la zona se haya visto afectada y presente una mayor flacidez. Esta alteración, es una afectación dérmica e hipodérmica que tu cuerpo está experimentando es un proceso normal si la bajada de peso ha sido considerable puesto que la piel ha estado de forma sostenida sujeta a mayor tensión debido a la mayor talla y después no siempre es capaz de adaptarse a la pérdida de volumen sin manifestar algo de flacidez.

Para evitar esta situación, es recomendable evitar la pérdida desmesurada de peso en poco tiempo y apostar por una pérdida de peso gradual y saludable. En caso de que la flacidez ya haya aparecido en la piel, en **Instituto Médico Láser (IML)** contamos con **diferentes tratamientos avanzados con los que conseguir los resultados deseados sin necesidad de intervención quirúrgica.**

Combatir piel flácida

A la hora de combatir la piel flácida, es necesario tener en cuenta que la pérdida de tono y elasticidad puede deberse a cambios estructurales en la dermis y en el tejido celular subcutáneo. En tal caso, para **recuperar su estado turgente y liso**, es necesario seguir unos hábitos de vida saludable y una rutina de ejercicios enfocada en la recuperación y tonificación muscular de la zona con flacidez para mejorar el sustrato de la piel.



Además, es recomendable consumir proteínas adecuadas, beber la cantidad de agua necesaria, complementar la dieta con infusiones que ayuden a evitar la oxidación muscular y aumentar el consumo de alimentos que favorezcan la **producción de elastina y colágeno**. Por otro lado, casi siempre es difícil tonificar la piel solo con una buena calidad de vida, ejercicio y buena nutrición. Es muy frecuente que la piel necesite la ayuda de un tratamiento estético personalizado para corregir la flacidez. En la actualidad existen diferentes tratamientos con los que poder combatir de manera eficaz la flacidez en la piel.

En IML contamos con **tratamientos estéticos específicos para cada grado y tipo de flacidez:**

Morpheus 8: este innovador tratamiento aporta resultados eficaces gracias a un proceso de calentamiento cutáneo capaz de estimular la producción de colágeno y elastina con alto grado de eficacia gracias a sus micropins teflonado de oro que introducen la energía en el corazón de la piel, justo en el foco del problema. Normalmente están recomendadas un mínimo de tres sesiones.