

# ACTÚA CONTRA LA CELULITIS

**L**a celulitis puede considerarse una forma de envenenamiento del tejido conjuntivo. Nuestro cuerpo tiene un gran sistema para eliminar toxinas a través de pulmones, hígado, riñones, intestinos y piel. Pero cuando se cometen abusos no es posible completar el proceso normal de eliminación.

En ocasiones nos encontramos con algunas clientas que suelen confundir la celulitis con un aumento de peso común. Se "ponen a dieta" por su cuenta y aunque bajen de peso y volumen no llegan a conseguir resultados respecto a la celulitis. Esto ocurre porque cuando el consumo de alimentos es menor al requerido el cuerpo obtiene las calorías quemando sus propias reservas, lo que hace que desaparezca la grasa en muchas áreas del cuerpo pero que la celulitis

permanezca. Nuestros clientes deben saber que el proceso de eliminación de la celulitis consiste en purificar el cuerpo del exceso de agua y desechos tóxicos, sin forzar la quema de grasas en áreas innecesarias. De esta manera evitarán también la pérdida de grasa en zonas como el busto, que se volvería flácido y caído, atentando contra la armonía de su cuerpo.

Para combatir la celulitis será necesario incorporar hábitos saludables en el día a día. Entre ellos, debemos considerar:

- **Evitar o reducir el consumo diario de café y sal.** Ya que son vasoconstrictores y reducen la cantidad de sangre que llega a todo el cuerpo, impidiendo además que la cantidad necesaria de oxígeno llegue a la misma. Además, la sal provoca retención de líquidos e hinchazón. Si se evita ayudará a expulsar los líquidos con mejor facilidad.
- **Mínimo consumo de alcohol.** El alcohol puede provocar retención de líquidos y hace que los tejidos se hinchen. Además contiene un gran aporte calórico.
- **Reducir el consumo de azúcar y grasas.** Facilitan la aparición de toxinas y degeneran el tejido adiposo.
- **Cuidado con los anticonceptivos.** También facilitan la retención de líquidos y la aparición de celulitis.
- **Uso de ciertos fármacos.** Algunos deben evitarse o restringirse a un consumo mínimo (nunca sin prescripción médica).
- **Evitar el consumo del tabaco.** El hábito de fumar produce en el organismo alteraciones de las paredes arteriales que llevan a su endurecimiento, proceso que se conoce como arterioesclerosis. El tejido celulítico, cuya circulación ya está comprometida por el proceso en sí, vería aún más afectada su oxigenación.
- **Evitar la ropa ajustada y los zapatos altos de tacón.** Impiden que la sangre circule con normalidad. Tenemos que evitar los tejidos muy ajustados o los cinturones muy apretados.
- **Beber mucha agua.** Es imprescindible beber mucha agua, lo que favorecerá la diuresis y la eliminación de líquidos. Se recomienda beber entre 2 y 3 litros de agua diarios para poder depurar el organismo. Solo en casos de retención de líquidos se tendrá que restringir el consumo de agua.
- **Sentarse bien.** Olvidémonos de cruzar las piernas mientras permanezcamos sentados. Las piernas deberán colocarse siempre paralelas entre sí.
- **Hacer ejercicio.** Caminar al menos 30 minutos diarios o una hora tres días a la semana. No sólo se queman grasas sino que se tonifica la masa muscular impidiendo la acumulación adiposa y formación celulítica. Nadar, ir en bicicleta o practicar running son otras alternativas muy eficaces.
- **Comer fibra.** La fibra ayuda a eliminar los residuos del organismo y evita el estreñimiento. La fibra la podemos encontrar en los cereales integrales y en los vegetales de hoja verde.
- **Evitar las harinas y azúcares refinados.** La pasta, repostería o las golosinas son calorías vacías que actúan rápidamente en la formación de celulitis.
- **Cosmética anti-celulitis.** Aplicar por la mañana o noche un cosmético anti-celulítico con un masaje

activo ayuda a deshacer nódulos de grasa y activa la circulación.

## Las soluciones estéticas para la celulitis

Los profesionales sabemos que la celulitis se manifiesta en formas y estadios muy diferentes en cada una de nuestras clientas y en las zonas a tratar. Por esta razón no debemos ofrecer tratamientos "estandarizados", ya que el protocolo de actuación requerirá en cada caso una aparatología, técnicas o cosméticas diferentes.

Por ello, ofrecer una información clara y detallada a nuestras clientas con el tipo de celulitis y sus peculiaridades, así como el protocolo a seguir en su caso, es muy importante para el éxito y garantía en la mejora de su celulitis.

Según el grado en que se encuentre la celulitis se aplicará uno u otro protocolo de actuación. Las propuestas para combatir la celulitis en los centros de estética son numerosas, contrastadas y fiables. Alguna de estas técnicas también se pueden aplicar en programas que requieran actuar sobre la grasa localizada.

Los tratamientos estéticos específicos para combatir la celulitis son:

- **Presoterapia:** La presoterapia reactiva el sistema circulatorio, aumenta la oxigenación del cuerpo, estimula el sistema inmunológico y tonifica los músculos. Además de estos beneficios inmediatos de eliminación, previene la formación de nuevos nódulos celulíticos.
- **Plataforma vibratoria:** El ejercicio físico es clave en los tratamientos para combatir la celulitis. La plataforma vibratoria permite ▶

La celulitis es uno de los problemas **estéticos** que más preocupan a las **mujeres**. Pero hoy día existen **tratamientos** personalizados que logran **frenarla** y prevenirla ofreciendo **resultados sorprendentes**.

realizar un entrenamiento completo en sesiones de solo 5-10 minutos. Generalmente utilizan un movimiento oscilatorio que provoca una contracción muscular involuntaria (reflejo) que activa el 100% de las fibras al límite muscular. Es el complemento perfecto para cualquier tratamiento anticelulítico.

- **Drenaje linfático manual:** La linfa es el fluido que rodea y baña todas las células del cuerpo y constituye el entorno interno de esas células. Igual que nosotros no podríamos sobrevivir mucho tiempo en un entorno contaminado, nuestras células precisan un ambiente saludable para poder funcionar correctamente. Por eso el drenaje linfático no sólo ayuda a eliminar la celulitis, sino que también es beneficioso para nuestra salud de forma general.
- **Gimnasia pasiva:** Este tratamiento contra la celulitis se realiza a través de equipos que generan impulsos eléctricos de la piel a los músculos, que se contraen y relajan rítmicamente con mayor o menor intensidad según la potencia aplicada. En los inicios lo utilizaban los deportistas para aumentar su rendimiento y recuperarse de sus lesiones. Pero desde hace unos años se aplica también en el campo de la estética para reducir la celulitis.
- **Mesoterapia:** Es la aplicación de "cócteles" de sustancias activas en la zona concreta a tratar. Se aplican productos homeopáticos de máxima calidad aprobados por las autoridades sanitarias que ayudarán a mejorar las manifestaciones celulíticas.
- **Termosudación:** Es la envoltura osmótica anti-celulítica con bandas de infrarrojos localizada

## “Debemos ofrecer tratamientos estandarizados, ya que el protocolo de actuación requerirá en cada caso una aparatología, técnicas o cosméticas diferentes.”

durante 20 a 30 minutos, con la aplicación de un gel que potencia los efectos para combatir la celulitis.

- **Vendas frías:** Los envoltimientos crioterápicos localizados durante 20 a 30 minutos tienen la capacidad de disminuir la temperatura mejora la circulación y aumentando el metabolismo celular. Además produce una contracción de la musculatura, así como la combustión y la movilización del tejido adiposo.
- **Masaje subdermico o endomasaaje:** El masaje rodado profundo es específico para combatir la celulitis con la ayuda de un cabezal que aplica un potente vacío. Esta técnica puede prolongarse de 30 a 50 minutos para mejorar su eficacia.
- **La vacumterapia:** Es una de las técnicas más eficaces para actuar contra la celulitis. Consiste en realizar una succión sobre la zona con un equipo específico, utilizando una serie de complementos que tienen diferentes formas, para que se éstas se adapten a cada parte del cuerpo.
- **Envolvimientos:** Existen innumerables tratamientos basados en arcillas, algas y barros que ofrecen resultados óptimos en la eliminación de toxinas y regeneración de células. Asimismo, de-

bemos destacar que entre otros beneficios, los envoltimientos equilibran la carencia de minerales en nuestro cuerpo, eliminan células muertas y aportan nutrientes que tonifican la piel.

### ¿Qué puede suceder si se descuida la celulitis?

Nuestros clientes deben saber que una celulitis que no se trata se puede convertir en un trastorno progresivo. De hecho en el momento en el que se desencadena se produce con efecto permanente y con el tiempo, si no es debidamente tratada, irá evolucionando hasta estadios más agravados. Es muy importante tratarla adecuadamente desde el principio, ya que si se utiliza alguna medida o hábito inadecuado será cada vez más difícil eliminarla.

La indiferencia frente a este problema supondría con el tiempo perturbaciones cada vez más importantes, no sólo en el orden físico de nuestro cuerpo, sino también en el psicológico. ■



**DIGNABEL AMORÓS**  
 Experta en Estética Profesional Avanzada  
[www.daimagen.es](http://www.daimagen.es)