

TODO LO QUE DEBEMOS SABER DE LA CELULITIS

Detectar a tiempo la celulitis y tratarla de forma adecuada es la única manera de evitar problemas mayores en el futuro, por lo que distinguir los distintos tipos y conocer todas las posibilidades en tratamientos estéticos es una herramienta de trabajo vital para la esteticista.

DIGNABEL AMORÓS ALBA

Experta en estética profesional Avanzada
Asesora de imagen en Belleza y Estilo

El tejido conjuntivo del cuerpo está integrado por una especie de red de sostén en la que se ubican las células adiposas, cubriendo junto a la grasa todos los músculos del cuerpo. Este acolchado, que varía en su espesor, es el encargado de darle su suavidad característica a las líneas femeninas. Sin embargo, cuando el proceso de eliminación de toxinas se ralentiza, el tejido conjuntivo se espesa, endurece, y se forman los típicos posos y grumos que conocemos como celulitis.

Sabemos que la celulitis se manifiesta en formas y grados muy diferentes en cada una de nuestras clientas y según la zona que

vayamos a tratar. Por esta razón no podemos tener tratamientos estandarizados, ya que el protocolo de actuación requerirá en cada caso aparatología, técnicas o cosmética específicas. Para el éxito del tratamiento es importante diagnosticar el tipo de celulitis de nuestras clientas. Para ello, podemos utilizar los siguientes elementos:

■ **Palpación.** Es la técnica más sencilla de evaluación. Se presionan y pellizcan los tejidos entre el dedo índice y pulgar o entre las palmas de las manos. Si hay celulitis, la piel pierde la textura homogénea y toma el típico aspecto de "piel de naranja". También se observa una

sensibilidad característica que no se presenta al comprimir una zona libre de celulitis, debido a la compresión que el tejido celulítico realiza sobre las terminaciones nerviosas. En un estado más avanzado, los tejidos afectados se vuelven flácidos y muy sensibles. Cuando solamente existe tejido adiposo, al comprimirlo se obtiene una textura suave, sin aparecer bultos ni protuberancias. No hay dolor cuando se comprime la zona.

■ **Termografía.** Consiste en apoyar unas placas termográficas durante algunos segundos sobre la zona hasta que los cristales del líquido incorporado se colorean de acuerdo a la variación de temperatura, que depende de la alteración microcirculatoria provocada por el tejido celulítico. Se obtienen así imágenes que permiten seguir la evolución de la enfermedad. Con la termografía se puede graficar la evolución de la celulitis en 4 grados, desde el 1 como el más superficial, al 4 de mayor intensidad.

Tipos de celulitis

■ **Celulitis dura.** Se encuentra en mujeres jóvenes, generalmente deportistas o bailarinas, cuyos tejidos son firmes y bien tonificados y sin edema, lo que dificulta su reconocimiento. La patología, sin embargo, se hace evidente por medio de la prueba de pellizcamiento. La epidermis se ve tensa por la falta de oxígeno y nutrición, tiene aspecto granuloso y se adhiere a planos profundos del tejido. Se ubica con más frecuencia en la parte inferior del cuerpo, especial-

mente en la cara postero-externa del muslo y en la parte interna de las rodillas. La piel es dura al tacto, sin desplazamiento, y cuesta pellizcar. La zona afectada se presenta rígida, con aspecto de masa compacta. La piel que la recubre está aumentada de espesor en forma uniforme.

■ **Celulitis blanda o flácida.** Podríamos decir que es la evolución de la celulitis dura. Se ve a simple vista, esponjosa y flotante. Suele aparecer a partir de los 30 años, en clientes con sobrepeso, mujeres sedentarias o en aquellas que alguna vez fueron activas y ya no lo son. Puede aparecer después de un adelgazamiento incontrolado, en pacientes que se sometieron a reiterados y severos tratamientos dietéticos y que, habiendo bajado bruscamente de peso, lo recuperaron de igual manera, por el mal manejo de diuréticos, después de una masoterapia agresiva, o por el uso de aparatología inadecuada. Esta celulitis se moviliza al cambiar de posición, y con frecuencia está asociada a una musculatura hipotrófica y con presencia de estrías. Se ubica generalmente en los muslos y los brazos. Los tejidos blandos, sin consistencia debido al poco tono muscular que tienen, producen deformaciones que se hunden y aplastan a la menor presión. Con la palpación se aprecia el balanceo característico de la masa celulítica que tiende a ocupar grandes zonas, flotando entre la piel y los músculos en forma de pliegues y bultos flácidos. Esto hace que sea una afección muy evidente y muy poco atractiva.

Son frecuentes también las varices y varicosidades, así como los edemas blandos o hinchazones.

■ **Celulitis edematosa.** Es la forma de la celulitis de la pubertad y, cuando aparece en mujeres adultas, éstas refieren haber padecido siempre de "piernas gruesas". Esta forma clínica, por su aparición precoz, presenta graves consecuencias, tanto psicológicas como físicas. Es la celulitis más grave de todas, la más difícil de tratar. Presenta un aspecto edematoso y pastoso, y está muy relacionada con problemas circulatorios, venosos y linfáticos de los miembros inferiores. Los muslos, las rodillas y especialmente las piernas suelen estar afectadas, adquiriendo estas últimas un aspecto de "pierna de columna". El signo de piel de naranja aparece desde sus inicios, facilitando el diagnóstico precoz. No debemos descuidar las graves consecuencias psicológicas que se producen en las jovencitas que presentan este tipo de piernas.

■ **Celulitis mixta.** En general las formas de celulitis dura, flácida y edematosa no se encuentran en forma pura, sino que pueden aparecer en forma mixta. Por ejemplo, hay pacientes que presentan la variedad dura en la parte externa del muslo, acompañada de celulitis flácida en la parte interna.

Soluciones estéticas

Dependiendo del grado en que se encuentre el problema, se aplicará uno u otro remedio para la celulitis. Las propuestas que



podemos ofrecer desde los centros de estética son numerosas, contrastadas y fiables, pudiendo aplicar las mismas técnicas en los programas que requieran actuar sobre la grasa localizada.

■ **Presoterapia:** logra reactivar el sistema circulatorio, aumenta la oxigenación del cuerpo, estimula el sistema inmunológico y tonifica los músculos. Además, previene la formación de nuevos nódulos celulíticos.

■ **Plataforma vibratoria:** permite 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 no po-

dríamos sobrevivir por mucho tiempo en un entorno contaminado, nuestras células precisan un ámbito sano para funcionar correctamente. Por eso, el drenaje linfático no sólo ayuda a eliminar la celulitis, sino que también es beneficioso para nuestra salud en general.

■ **Gimnasia pasiva:** este tratamiento se realiza a través de equipos que generan impulsos eléctricos, se transmiten a través de la piel directamente a los músculos, los cuales se contraen y relajan rítmicamente con mayor o menor intensidad, según la potencia que se le dé.

■ **Mesoterapia:** aplicación de "cócteles" de sustancias activas en la zona concreta que queremos tratar. Se aplican productos homeopáticos de máxima calidad aprobados por las autoridades sanitarias que ayudan a mejorar las manifestaciones celulíticas.

■ **Termosudación:** envoltura osmótica anticelulítica con bandas de infrarrojos, localizada durante 20 a 30 minutos, y con

aplicación de un gel que potencia los efectos.

■ **Vendas frías:** envolvimientos crioterápicos localizados durante 20 a 30 minutos que tienen la capacidad de disminuir la temperatura, mejorando la circulación y aumentando el metabolismo celular. Además produce una acción de contracción de la musculatura, así como la combustión y movilización del tejido adiposo.

■ **Masaje subdérmico o endomasaaje:** es específico para combatir la celulitis, con ayuda de un cabezal que aplica un potente vacío. Esta técnica puede prolongarse de 30 a 50 minutos.

■ **Vacumterapia:** consiste en realizar, con un equipo específico, una succión sobre la zona a tratar, utilizando una serie de complementos que tienen diferentes formas para que se adapten a cada parte del cuerpo.

■ **Envolturas:** existen innumerables tratamientos basados en arcillas, algas y barros logrando óptimas respuestas a la eliminación de toxinas y regeneración de células.

Tratarla desde el inicio

Es muy importante tratar la celulitis adecuadamente desde el principio, porque si se utiliza alguna medida inadecuada, es cada vez más difícil eliminarla.

Por eso la despreocupación hacia este problema supondrá con el tiempo perturbaciones cada vez más importantes, no sólo en el orden físico, sino también, y sobre todo, en el psicológico. ■