

TELVA.com

TELVA

belleza

Bárbara Lennie
clase de
automaquillaje

RETOQUES: la verdad

- NUNCA ANTES
DE LOS 40
 - BOTOX
UNA VEZ AL AÑO...
- Necesitas escucharlo

Cara y cuerpo al 100%

Imposible estar más guapa

LOS 10 PRODUCTOS PREMIADOS POR TELVA EN 2015 (entre 9 y 95 euros)

[FRENTE AL ESPEJO

La verdad sobre los retoques

LOS DE LAS *CELEBRITIES*, POR SUS EXCESOS O ASOMBROSOS RESULTADOS, DAN QUE HABLAR; PERO CADA VEZ MÁS PERSONAS SE APUNTAN A ELLOS. MEDICINA Y CIRUGÍA ESTÉTICA ESTÁN AL ALZA. HABLAMOS CON LOS DOCTORES **ELVIRA RÓDENAS** Y **JAVIER DE BENITO**.

Escribe: ANA SOTILLOS Realiza: CRISTINA GARCÍA VIVANCO Fotos: SERGIO MOYA

nuestros protagonistas tienen la suerte de ser unos expertos en un sector en racha. Porque, a pesar de la crisis, la estética puede presumir de haber crecido (un 7 por ciento) en el último año. Y parece que el futuro es optimista: la previsión es que haya unos 6.500 millones de euros de facturación en 2018. ¿De qué procedimientos hablamos? De las intervenciones (invasivas y no invasivas); la radiofrecuencia y los diferentes tipos de láser (que suponen un tercio de los tratamientos que se realizan); las sustancias inyectables (con un 12 por ciento de incremento, y el bótox, como mayor referente); y los implantes (los de pecho son los más demandados). Estos datos confirman que la medicina y cirugía estética son ya una parcela fundamental de la belleza.

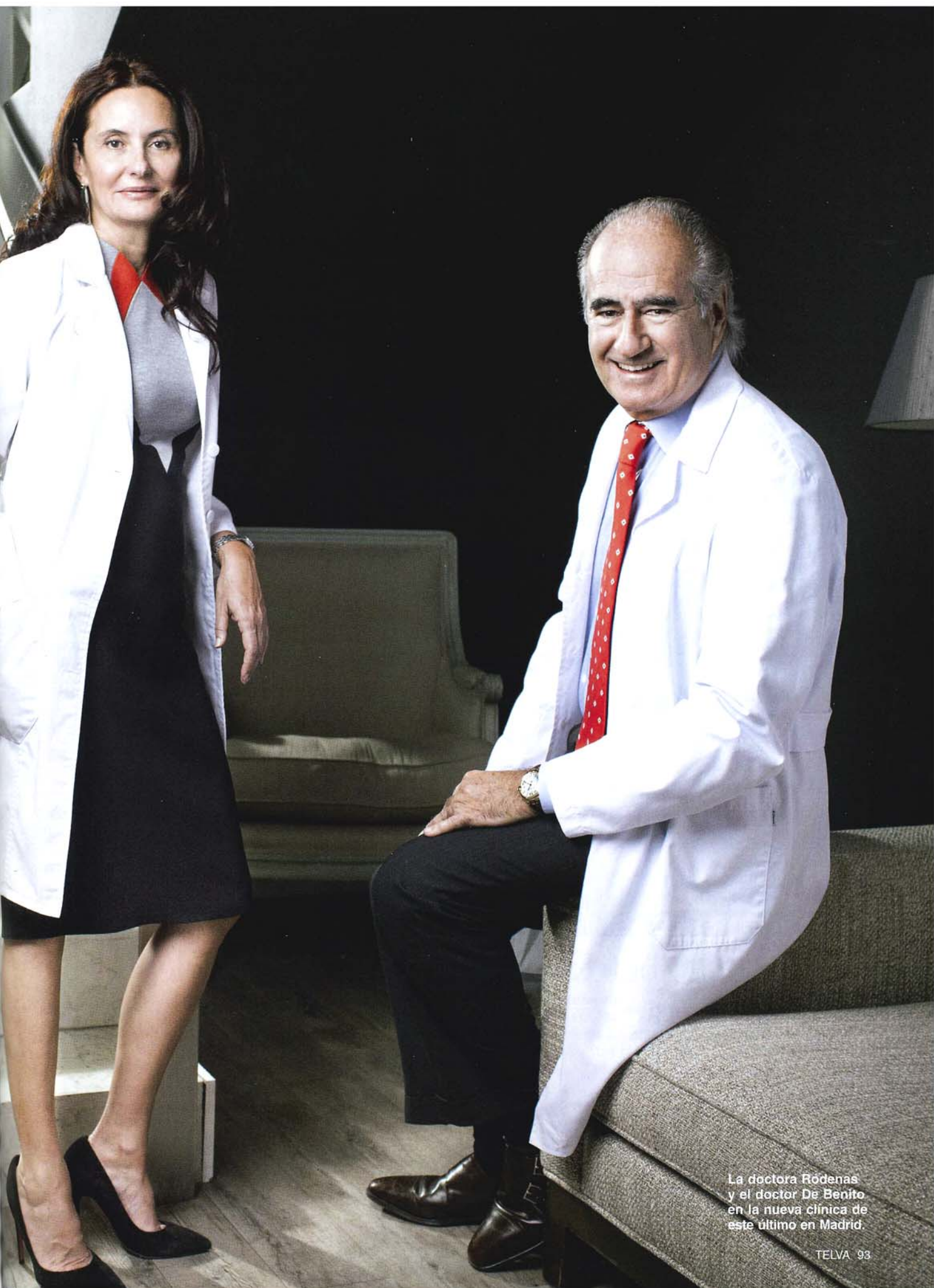
Pero, además de los buenos datos económicos, este es un tema que no deja indiferente. Los visibles/controvertidos resultados que observamos en muchos famosos, por desconoci-

miento de las técnicas, por el intrusismo que acecha... da mucho que hablar. Así que queremos saber la opinión de dos veteranos de esta profesión: la **doctora Elvira Ródenas**, **médico estético**, con más de 25 años de experiencia; y el **doctor Javier de Benito**, un *peso pesado* de la **cirugía plástica**, no sólo en España, sino en todo el mundo.

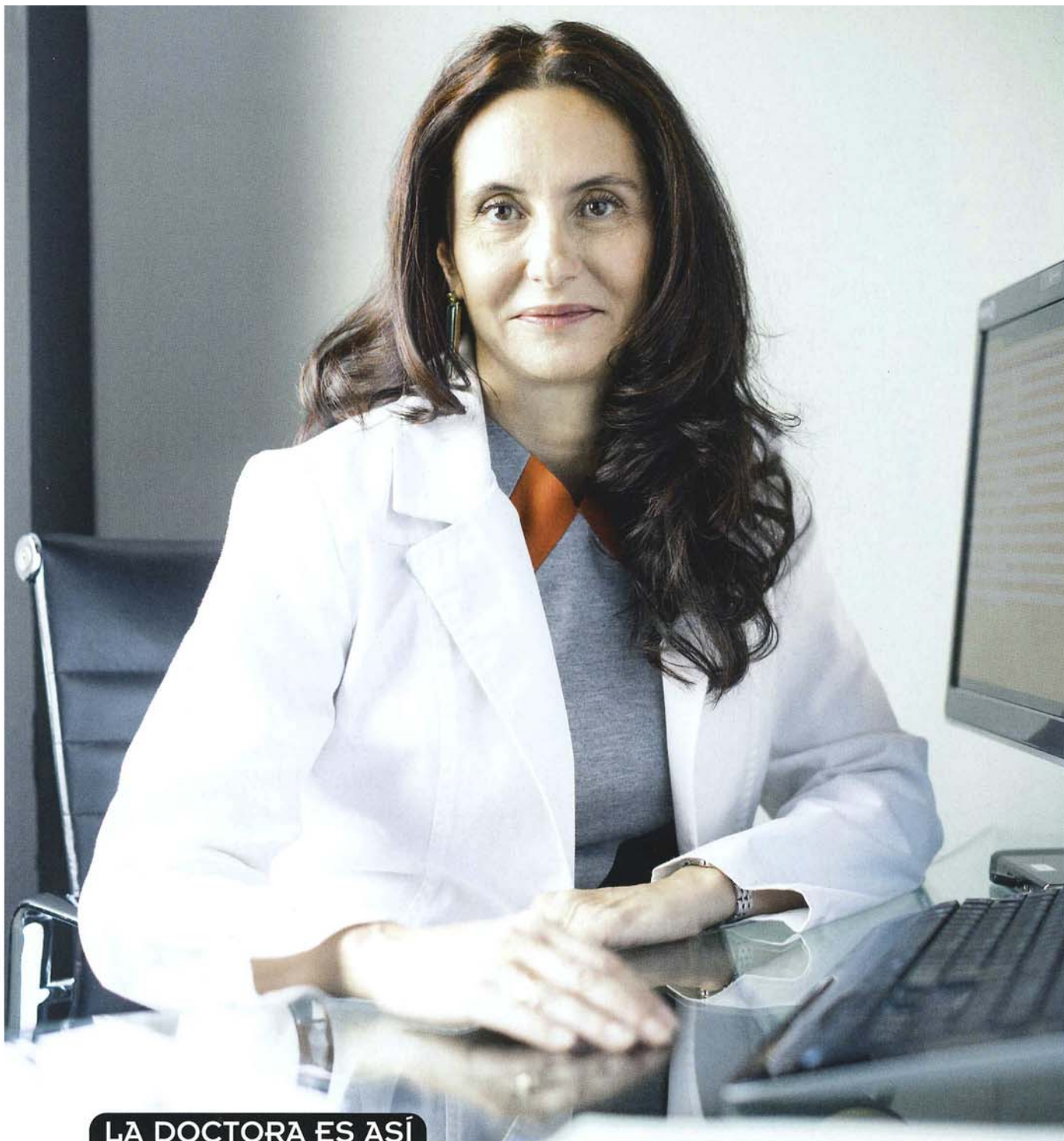
El tema más polémico hoy en su profesión...

E.R: Muchas pacientes tienen miedo a quedar mal al ver los excesos de algunas famosas, pero lo pierden cuando se les explica que esto suele producirse sólo si los tratamientos están mal hechos. También nos preocupa el tema de las franquicias de estética y venta por Internet a precios ridículamente bajos, pero sin calidad. Algunas personas pican, y luego los profesionales tenemos que reparar las equivocaciones.

J. d B: Adaptarnos a los cambios debidos a la crisis económica y cómo hacerlo.



La doctora Ródenas
y el doctor De Benito
en la nueva clínica de
este último en Madrid.



LA DOCTORA ES ASÍ

“Me pongo bótox una vez al año, soy prudente ”

Dra. Elvira Ródenas

Directora médica de Slow Life House (Salustiano Olózaga, 11, Madrid).

Hace más de veinte años que se dedica a la medicina estética. Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Murcia, Máster en Nutrición en la Universidad de Navarra, muchos cursos en el extranjero (antienvejecimiento, cosmetología, farmacología, homeopatía).

● **Especialista en:** medicina estética antienvjecimiento y regenerativa.

● **Su éxito:** se debe a muchos años de experiencia y formación permanente. Y a que tengo pacientes fieles que hablan muy bien de mí.

● **Le mejor de su trabajo:** es muy creativo, hago pequeños cambios en el rostro con microesculturas. Aconsejo a mis pacientes para mejorar su salud y su belleza. Me encanta cuando lo consigo.

● **Lo peor :** convencer a personas muy alteradas de que no necesitan ciertas cosas que pretenden hacerse. Tengo que utilizar un montón de argumentos.

● **Estoy al día:** acudo a todos los congresos y cursos interesantes, para aprender de las técnicas de otros profesionales. Y estudio mucho.

● **Alguna metedura de pata:** a veces he hecho algún trabajo presionada por la paciente en un día de debilidad y el resultado no me ha gustado del todo.

¿Cuál es el mayor avance en el terreno de la medicina estética?

E.R: Lo último son los hilos de polioxanona, con los que se pueden conseguir resultados magníficos en cara y cuerpo. Y en cuanto a los aparatos: el último elimina las células grasas y reduce sin riesgos el tejido adiposo, con radiofrecuencia; técnica que también está desarrollando nuevas indicaciones para combatir el estrés y los trastornos del sueño. Y en medicina regenerativa y antienvjecimiento sabemos cada vez con más precisión los alimentos que podemos comer y los que no; y las sustancias, minerales y enzimas más beneficiosas para la salud.

J. d B: En la década de los 80 fue la lipoaspiración; en los 90, la imagen; en la del 2000, la tecnología aplicada al cuerpo: los láseres, bótox, ácido hialurónico...; en la actualidad los implantes de grasa o *lipofilling* y en pocos años, las células madre.

¿Cómo me aseguro de que estoy en buenas manos?

E.R: Es una pregunta recurrente, y muy justificada. Pero hoy en día no es tan difícil: mira la trayectoria de ese profesional, busca referencias de sus pacientes. Con las redes sociales e Internet se sabe todo. Pero el contacto personal es lo más importante: habla con el médico, que te explique la razón de escoger un tratamiento y no otro, que te enseñe fotos de resultados. Y si te quieren hacer muchas cosas en poco tiempo e insisten, sin escuchar tus objeciones, sal corriendo.

J. d B: Mediante información de los medios, el boca-oído; el profe-

sional que te escucha y aconseja sin prometer demasiado; el que no te empuja a operarte y el que te explica y acepta que pueden surgir complicaciones, y si ocurren, cómo las solucionaría.

CUÁLES SÍ, CUÁLES NO

¿Cuál es su tratamiento de medicina estética favorito?

E.R: Me parece muy importante tratar la falta de volumen bajo las ojeras, en la zona malar profunda. La gente cree que lo único que puede hacer es poner mofletes exagerados, y no es así. Esta depresión se produce a partir de los 35-40 años, y es lo primero que se debe tratar, ya que configura el volumen del rostro, y su ausencia deja la cara triste y cansada. Y si después se suavizan las ojeras, el rejuvenecimiento es notable. Aunque para mí no hay mejor tratamiento estético que unos hábitos de vida y alimentación saludables.

J. d B: La toxina botulínica, porque es el único tratamiento que puede enlentecer la acción muscular evitando aparición de arrugas. También las suturas *Silhouette Soft*, que rellenan y traccionan los tejidos propios sin necesidad de rellenar.

que introducen vitaminas y ácido hialurónico sin pinchar. Respecto a los hilos tensores, sólo uso los de polioxanona; y tanto los láseres como el IPL son una herramienta imprescindible. Tener una piel joven pasa ahora mismo por usar láser. Los *peelings* químicos son la herramienta básica, de uso más fácil, aunque tienen el inconveniente de que requieren muchas sesiones. Y la radiofrecuencia es una de mis debilidades. He sido pionera en España, llevo más de diez años con el *Thermage*, he probado todos los aparatos, y los mejores siguen siendo *Thermage* y *Exilis*, producen un gran rejuvenecimiento.

J. d B: Los recomiendo todos cuando están indicados y como complemento para antes, pero especialmente después de cirugías faciales, drenajes linfáticos, alisamientos de los tejidos, como la piel.

LA EDAD DE LA PIEL

El mejor procedimiento para rejuvenecer la piel del rostro...

E.R: Lo primero es determinar la razón, exceso de sol, o dieta inadecuada. Hay que reorganizar los hábitos y proponer un tratamiento

“El mayor avance hoy son los IMPLANTES DE GRASA, y en pocos años el uso de las células madre”

(Javier de Benito)

El bótox parece el procedimiento estrella de la medicina estética ¿se abusa de él?

E.R: Mucha gente repite con fidelidad, pero ya no es el *boom* de antes. Hoy día preocupa más la flacidez.

J. d B: Como todo procedimiento, hay pacientes que se *bañan* en él.

Ácido hialurónico, mesoterapia con vitaminas, hilos tensores, IPL, radiofrecuencia, peelings... ¿cuándo los recomienda?

E.R: Casi todos los materiales de relleno que se utilizan están basados en el ácido hialurónico, y es lo ideal para una reposición de volumen. Me gusta el de última generación, con mayor calidad y duración. La mesoterapia con vitaminas, sólo para pieles muy desvitalizadas que necesitan nutrición, pero hay aparatos

según la edad y disponibilidad. A mi me gusta usar un ácido hialurónico muy suave, que sólo produce hidratación, enriquecido con minerales y aminoácidos. Con pocas sesiones se consiguen buenos resultados. Y también láser, el resultado es rápido, duradero, y el precio asequible.

J. d B: Aquellos tratamientos que renuevan la piel de la cara. De entre todos el mejor es el método *Trasac* del **Dr. Roige**, que utiliza distintas concentraciones de fenol y que es el único que te permite tomar el sol dos meses y medio después de haberlo realizado.

¿A qué edad recomienda algo más que una crema para tener buena cara?

E.R: No tiene nada que ver con la edad. Es verdad que las personas menores de treinta años no suelen necesitar nada más, pero

• **Sus retoques:** no me he hecho ninguna cirugía, me pongo bótox una vez al año, me he hecho varias veces el *Thermage* para prevenir y corregir la flacidez; y algún retoque de ácido hialurónico. Todo muy prudente y casi sin ningún cambio. Es mi filosofía para mis pacientes y también para mí.

• **Su rutina de belleza anti-aging:** no me maquillo casi nunca, me pongo crema de vez en cuando (me gusta *Skin Clinic*), pero cuido la alimentación y el sueño, y hago ejercicio.

a partir de esa edad empieza a estropearse la piel. Puede ser por adelgazar, por falta de cuidado, por exceso de sol. Tiene que ver menos con la edad cronológica que con la biológica, es más importante la edad de la piel que la que pone en el DNI.

J. d B: No existe una edad precisa, sino aquella en la que asoma algún primer signo de descolgamiento, bolsas de grasa, ojeras etc... y comienza a molestar.

La medicina estética, ¿es la antesala de la cirugía? ¿procedimiento complementario? ¿la opción si temes la cirugía?

E.R: Es la herramienta principal para mantenerse joven, y, también, complemento de la cirugía. Pero cuando una persona muy deteriorada quiere un efecto rápido es candidata a la cirugía. Las bolsas inferiores o superiores en los ojos son indicaciones para quien quiera operarse. En cuanto a la cirugía para el rejuvenecimiento, creo que cada día se hacen menos *liftings*, pues hay mucha prevención y se puede llegar

del gusto de la paciente. Si todo concuerda, el resultado será bueno. Las cirugías del pecho son las mejores para mí.

J. d B: La cirugía facial, pues podemos esconder las cicatrices, no depende tanto de si realizamos ejercicio, de la calidad de los tejidos y de la alimentación, como ocurre con el resto del cuerpo.

Recomienda un lifting...

E.R: Si alguna de mis pacientes quiere hacérselo, veo que es buena candidata y se ha informado bien, le recomiendo un buen cirujano.

J. d B: Cuando haya que traccionar tejidos de manera importante, descolgamientos severos, pacientes que disponen de tiempo para su recuperación, y que desean el máximo resultado sin prisas.

¿Qué retoque estético recomienda después de una cirugía?

E.R: Sobre todo láser y nutrición de la piel, por vía tópica e interna con la medicina regenerativa; porque si no, a pesar de tener la piel estirada, no te ves joven. Es cuestión de armonía entre: piel joven, volúme-

referencia, acuden luego a la medicina estética para seguir manteniéndose joven. Hoy en día, la gente empieza con la medicina estética cada vez más joven, pero para mí lo ideal es a los cuarenta. Si te empiezas a cuidar a esa edad, probablemente luego no necesites hacerte cosas más drásticas.

J. d B: Se empieza con lo más simple y fácil, los cosméticos que mejoran el color, las manchas, la frescura de la piel. Luego los tratamientos de medicina, que son un poco más importantes, y, finalmente, la cirugía.

OBJETIVO: ROSTROS NATURALES

¿Cómo conseguir la naturalidad?

E.R: A mí no me gusta cambiar la fisonomía, sólo hay que mejorar lo que ha empeorado el paso del tiempo. Simplemente pretendo mantener una cara joven y saludable, con aspecto natural, no me gusta poner unos pómulos que nunca ha tenido. Y tampoco nunca fui partidaria (afortunadamente se ha pasado la moda) de poner una boca que nunca se tuvo. Mejor pequeños detalles, como cambiar los ángulos de la cara, sin que haya un cambio anti-natural. Uno de los secretos es que te digan: ¡Qué guapa estás!, o ¡Qué buena cara tienes!. Pero si te preguntan ¿Qué te has hecho?, es mal síntoma.

J. d B: Valorando el grado del conocimiento del paciente en relación con su imagen y lo que nos pide. Y siendo un profesional serio en el consejo, y, al mismo tiempo, un artista para valorar armonía, balance y volúmenes.

¿Por qué parece tan difícil de lograr?

E.R: Cuando te pasas con los rellenos, el rostro se ve deformado, no está más joven, hay estructuras que cambian su posición normal. Es difícil que los excesos de retoques queden naturales, todo tiene una medida, y si te la saltas hay consecuencias.

J. d B: Cualquier retoque en cualquier parte del cuerpo, es siempre un traumatismo para aquella zona, y su respuesta es siempre mas lenta, ya que cada vez controlas menos estos tejidos y sus resultados.

“La gente empieza muy pronto a hacerse retoques, para mí LA EDAD IDEAL SON LOS 40”

(Elvira Ródenas)

a cierta edad sin prácticamente flacidez. Y no olvidemos que hay mucha gente que no quiere cirugía, porque piensa que estar estirado no es estar joven; la juventud la dan muchos factores en armonía. Y también es verdad que mucha gente acude a la medicina estética por miedo al bisturí.

J. d B: Siempre pongo un ejemplo para que los pacientes me entiendan: el cuerpo es como un coche. Con los años se va deteriorando, salta la pintura, se abolla la chapa, etc... Quieres repararlo y lo llevas al garaje, primero entra el chapista y pone toda la carrocería en su lugar, éste sería el cirujano, y después entra el pintor (el médico de estética) para repasar y conservar.

¿Cuál es la cirugía con mejores resultados?

E.R: Depende de muchos factores: de las manos del cirujano plástico, de su criterio estético, y

nes en su medida y contención de la flacidez.

J. d B: Todos aquellos que puedan favorecer el resultado final, especialmente los que se refieren a la calidad de la piel.

¿Hay una edad para retoques y otra para cirugía plástica?

E.R: Cuando la cirugía afecta a un cambio importante (nariz, orejas, ojos etc...) hay que hacerla cuanto más joven, mejor. Luego el cambio es tan brutal que la gente no te reconoce, ni tú mismo cuando te miras en el espejo, y a veces eso trae problemas psicológicos. Respecto a los *liftings*, cuando haya piel flácida en exceso, que no se pueda tratar de otra forma. Y por supuesto siempre un *lifting* completo. Los parciales no quedan tan armónicos. Pero hay que tener en cuenta que, incluso la gente que se hace sus cirugías y tiene sus cirujanos de



EL DOCTOR ES ASÍ

“Como sano y poco, hago deporte y sonrío”

Dr. Javier de Benito

Cirujano plástico.

Acaba de inaugurar su Instituto en Madrid. Serrano, 104. www.institutodebenito.com.

Académico Correspondiente de la Real Academia de Medicina de Zaragoza, ha sido presidente electo de la Sociedad Internacional de Cirugía Estética y Plástica, y miembro de las Sociedades Americana y Española. Desde 1980, ha sido pionero en diferentes parcelas de su trabajo (utilización de implantes anatómicos, láser para rejuvenecimiento cutáneo, *lifting* facial endoscópico...). Fue elegido por la Guía Cirugía como uno de los cinco mejores del mundo. Posee centros en Arabia Saudí y Rusia. Viaja constantemente por todo el mundo.

● **Especialista en:** rejuvenecimiento facial, desde la cirugía clásica hasta las técnicas mini y no invasivas.

● **Su éxito:** en el instituto trabajan grandes especialistas. Somos honestos y nunca nos hemos creído que ya lo sabíamos todo. Viajamos para visitar a colegas e incorporar aquello que es interesante, o intentamos fichar a los mejores profesionales.

● **Lo mejor de su trabajo:** el quirófano y enseñar a otros colegas.

● **Lo peor:** las personas que se han operado una o más veces, y comentan públicamente que están en contra de la cirugía estética.

● **Estoy al día:** doy conferencias y *workshops* por todo el mundo, visito a colegas que realizan técnicas nuevas interesantes, opero en varios países, leo publicaciones especializadas...

● **Alguna metedura de pata:** haber pensado alguna vez que las palabras *siempre* o *jamás* existían en medicina.

● **Sus retoques:** en los ojos, y también me hice una sesión de microimplante de pelo. Y lo que haga falta en el futuro.

● **Su rutina de belleza anti-aging:** hago deporte, como sano y con moderación, pero, fundamentalmente, soy optimista. Intento ser positivo siempre y disfruto con los pequeños detalles del día a día.

¿No le parece que los implantes se notan mucho?

E.R: Sí, cuando hay exceso. Caras redondas ó mofletes que nunca han existido es un gran fracaso, deforma, y no rejuvenece. Nuestro gran hándicap es que lo que está bien hecho pasa desapercibido, pero lo que está mal se nota mucho. Y como nadie cuenta lo que se hace, la gente cree que ciertas personas son así naturalmente. Y prácticamente todo el mundo que, a partir de los cuarenta y cinco años, tiene las cosas en su sitio y un aspecto muy saludable, es porque está retocado.

J. d B: Sí, el problema es cuando se abusa de ellos, ya que producen una verdadera deformidad del rostro.

¿Por qué se notan los retoques en la zona de los labios? ¿otras zonas complicadas?

E.R: Cuando están bien hechos no se notan en absoluto, sólo pequeños retoques de hidratación, de remodelado y de contorno. No hay zonas difíciles, simplemente algunas requieren más experiencia: además de los labios, las ojeras.

J. d B: Se notan cuando se abusa en la cantidad de relleno. En los labios, si se hace sin pasarse, es imposible de adivinar. No depende tanto de la zona, sino del relleno. También la zona malar.

¿Qué es lo que ha fallado si tras una cirugía de párpados cambia la cara?

E.R: Casi siempre se nota porque la cicatrización tira, y en el párpado de arriba, muchas veces implica un descenso de la ceja; y en el párpado inferior, tira hacia abajo y el ojo, a veces, se redondea. Es un tema controvertido, por eso muchos cirujanos muy reconocidos, de distintos países, tratan la piel de los párpados con radiofrecuencia y láser, evitando la cirugía, para no cambiar la mirada.

J. d B: Una cirugía de párpados es para eliminar el exceso de piel, grasa, ojeras, y si se hace bien, no tiene porque cambiar la cara. Otra cosa es que además, se rasgen los ojos, se suban las cejas, se añada bótox y relleno en la región temporal... Entonces puede aparecer un rostro algo distinto.

Hay gente realmente enganchada. ¿Dónde está el límite?

E.R: Hay un *enganche* sano, porque te gusta como estás y quie-

res mantenerte igual, pero hay personas que se enganchan de forma compulsiva, y lo que necesitan es un psicólogo, pues piensan que por verse más guapas solucionan problemas personales.

J. d B: En tener claro lo que deseas, en la realidad de tu propia imagen. El problema es no aceptar el paso de los años y ver problemas donde no los hay.

¿Cuántas veces ha dicho NO a las peticiones de algún paciente?

E..R: Todos los días. Es una manera de funcionar que me reporta pacientes que confían en mí.

J. d B: Muchísimas veces. Prefiero ser muy honesto.

¿Quién tiene retoques bien hechos?

E.R: Ana Belén, Lola Herrera, Helen Mirren, Demi Moore, Meryl Streep... Puedes aparentar diez

vas frecuentemente; y los tratamientos estéticos se hacen cada más tiempo y la cantidad que pagas es más elevada. Pero sumado en total, si puedes invertir entre mil y mil quinientos euros al año, puedes tener un aspecto muy bueno. La cirugía algo más, pues implica hospitalización, quirófano, anestesista y cirujano, pero tampoco creo que sea cara.

J. d B: Mucha gente no escatima para otras cosas, pero para una cirugía en la que se juegan el rostro, casi regatean.

¿La gente va a la consulta con miedo o con ilusión?

E.R: Ambos. Con miedo, por resultados que han visto que no les gustan. El miedo nos hace prudentes y los resultados son mejores; pero sobre todo, van con ilusión.

J.d B: Miedo casi nadie ya, pero

“Ponte en BUENAS MANOS: si te quieren hacer muchas cosas en poco tiempo sin escucharte... ¡sal corriendo!” (Elvira Ródenas)

años menos pero es el límite. Tu cuerpo, tu forma de moverte, te da una edad que tiene que ir en armonía.

J. d B: Prefiero no pronunciarme.

EN CONSULTA

Las expectativas de los pacientes...

E.R: Los mejores son los hombres, corriges lo que les molesta y se quedan contentos: algunas mujeres son más exigentes.

J. d B: Siempre intentamos que sean reales, comentando todo.

Para cuidar la piel...

E.R: Es fundamental la alimentación, aparte de cuidados cosméticos básicos, y algún tratamiento profesional. ¡Y el sueño! en los últimos congresos se fija en ocho horas las que hay que dormir para prevenir el envejecimiento. Y evitar el estrés, se refleja en la piel.

J. d B: Cremas hidratantes, despigmentantes y protectores solares.

¿Por qué son caros los tratamientos y la cirugía?

E.R: No me parece que sean caros. El mantenimiento en estético no es más que lo que te gastas en peluquería al año. La diferencia es que a la peluquería

yo siempre les digo que hay que tener respeto a la cirugía.

¿La anécdota más curiosa?

E.R: Hace años, había una paciente en la sala de espera. Me sonaba su cara y pensé “¿que querrá?, si está súper inflada de relleno”. Entré en mi despacho a atender a otra persona, y al salir no estaba. Mi ayudante me contó que había preguntado si yo era la doctora. Al verme se había sorprendido y se fue. Recordé que era una paciente a la que ya había visto en otro sitio, pero no consideré conveniente hacerle nada, así que esta vez se fue para evitar otro no. Es un ejemplo de esas personas que van de un profesional a otro obsesionadas por algo, y ni se acuerdan de dónde han ido.

J. d B: Una paciente que después de realizarle un *lifting* de cara y de cuello con párpados, vino llorando a la semana porque al mirarse al espejo se encontraba mas bajita. Y me preguntó ¿qué clase de *lifting* le había realizado! **T**

Maquillaje: Vanessa M. Suarez de Talents. Agradecimientos: Juanjo Oliva para Elogy.