



Recomendaciones para prevenir y mejorar la celulitis presente en diferentes zonas del cuerpo

La celulitis suele aparecer, con más frecuencia, en la región de los glúteos, muslos y abdomen, aunque puede darse también en otras zonas del cuerpo. Su aparición puede prevenirse y se puede reducir en aquellos casos en los que ya existe.

Conocida científicamente como dermopaniculosis, consiste en una inflamación del tejido adiposo subcutáneo, que se hace más frecuentemente visible en las zonas ya mencionadas, presentándose de forma más frecuente en las mujeres, ya que en los hombres sólo aparece en caso de tener una deficiencia de hormona masculina, en concreto, de andrógenos.

Su incidencia y prevalencia son elevadas, alcanzando, aproximadamente a algo más del 90% de las mujeres de todo el mundo. Sin tener una gran relevancia patológica, sí es uno de los problemas estéticos más comunes después de la pubertad.

Se puede presentar en diferentes grados de intensidad, pudiendo ser clasificada, según los mismos, en:

- Blanda
- Edematosa
- Compacta

Evoluciona por etapas, de forma lenta y progresiva y los tratamientos disponibles, actúan de forma lenta. La mejor opción, es intentar prevenir su aparición, si bien, existen alternativas terapéuticas de eficacia variable según los casos.

¿Cómo podemos prevenir la celulitis?

Existen distintos motivos o causas para su aparición, destacando, principalmente y entre otros, los malos hábitos de vida, una nutrición inadecuada, alteraciones o conflictos desde

el tono de vista anímico y la utilización de algunos medicamentos que pueden favorecer su aparición.

Tal y como ya se ha comentado, la mejor forma de combatir la celulitis es su prevención, la cual se puede realizar llevando un estilo de vida saludable en el que se contemple:

- Evitar el consumo de sustancias nocivas como puede ser el tabaco y el alcohol
- Es recomendable evitar el consumo de café, si bien puede ser consumido en pequeñas cantidades.
- Es importante consumir agua de forma abundante (aproximadamente 2 litros / día). Un buen indicador es no sentir sensación de sed y beber agua cuando esta comience a aparecer.
- Evitar las bebidas y refrescos edulcorados y con gas.
- La realización de ejercicio físico (no necesariamente deporte, sino una actividad física estable y mantenida), ayuda a prevenir la celulitis y ayuda a mantener un buen estado de salud mental, física y general.
- Aunque no es muy conocido, el uso de prendas de ropa ajustadas, pueden ayudar a la aparición de dermopaniculosis (celulitis)

Tratamientos para reducir o eliminar la celulitis

Considerando, tal y como ya se ha comentado, que principalmente es un problema estético, existen tratamientos que arrojan o pueden producir buenos resultados en cuanto a su reducción y su posible eliminación.

Algunos de estos tratamientos consisten en el uso de cremas específicas, realización de ejercicios físicos individualizados adaptados a las características del caso y el uso de remedios naturales que ayuden al control y disminución de las lesiones dérmicas que se presenten.

A continuación, analizaremos algunos de las opciones citadas:

- **Dieta adecuada**

La realización de una dieta rica, variada y equilibrada, es imprescindible para prevenir y controlar los casos que se produzcan de celulitis.

Una adecuada combinación de macro y micronutrientes, así como un correcto y adecuado aporte calórico, son uno de los pilares principales del enfoque terapéutico de este proceso.

- **Cremas anticelulíticas**

En el mercado estético, es posible hallar una amplia oferta de cremas que tienen como finalidad tratar y reducir la celulitis. Su eficacia es variable y han de ser usadas según las características individuales del proceso, en cada caso.

Las que son de calidad contrastada y testeadas dermatológicamente, pueden llegar a hacer desaparecer los signos clínicos de este proceso.

- **Ejercicio físico**

Actúa de forma directa sobre la prevención, pero además, ayuda a su reducción cuando la intensidad es leve o moderada. Han de estar enfocados a tonificar la piel y “quemar” la grasa subcutánea, activando la circulación subcutánea y dérmica para contribuir a la reducción de sus signos.

- **Remedios naturales**

Aunque son el foco de diferentes controversias y opiniones, existen, desde hace décadas, opciones sobre diferentes “remedios naturales” que contribuyen a mejorar y prevenir este proceso.

Son tradicionalmente conocidos y referenciados en diferentes foros y documentos, las frutas ricas en vitamina C, que contribuye a la formación de colágeno. Ayudan a “eliminar toxinas” el zumo de piña o el de limón (diluido y evitando el consumo abusivo de azúcar con él).

Además de la vitamina C ya reseñada y que también posee propiedades antioxidantes, las vitaminas A y E contribuyen a un mejor estado de la piel en su conjunto.

El uso de Coenzima Q10, por vía oral, es también recomendado entre otros remedios, pero, en cualquier caso, cada situación ha de ser evaluada y abordada de forma individual y específica.

- **Ayuda psicológica**

En algunos casos, cuando seguir una dieta se convierte en una tarea muy difícil o cuando cumplir con los objetivos de un tratamiento se hace cuesta arriba, la ayuda de un profesional de la psicología, puede ser determinante en el resultado del tratamiento.

Además, no podemos olvidar que uno de los factores que contribuyen a su aparición, son las alteraciones del estado anímico o las relacionadas con situaciones de estrés.

En cualquier caso, este aspecto debe de ser abordado de forma individual y específica en cada caso.

Dr. A. Moreno y Villena

MV Salud



www.mvsalud.net

♣ Era Grande, 4- 1º A
28723 - Pedrezuela
Madrid
Tlf.: 619 493 300

Centro de Especialidades Médicas y Odontología
♣ Bravo Murillo, 153 - 1º D
28020 - Madrid
Tlf.: 629 860 074

Previa Petición de Cita: Consulta Domiciliaria Consulta en Clínica y Domiciliaria