



# “ La medicina estètica actual busca naturalitat i regeneració”

**En parlem amb la Dra. Nélida Grande,**  
especialista en cirurgia plàstica, reparadora i estètica

León Guerrero / @diaridesabadell



**La Dra. Nélida Grande és especialista** en Cirurgia Plàstica, Reparadora i Estètica amb més de vint anys d'experiència. Des de 1994 ha desenvolupat la seva trajectòria al Centre Mèdic Centro Médico Teknon i actualment dirigeix la Unitat de Cirurgia Plàstica i Reparadora de la Clínica Nélida Grande. En aquesta entrevista parla sobre les tendències actuals, la importància de la naturalitat i el paper creixent de la medicina regenerativa.

**Quines són les principals tendències en medicina estètica actualment?** La tendència dominant és la medicina regenerativa i la recerca de resultats naturals. Es prioritza millorar la qualitat de la pell, corregir taques i harmonitzar volums sense exageracions. S'utilitzen tècniques amb àcid hialurònic, bioestimuladors o fins i tot recursos del mateix organisme, com la sang o la grassa, per estimular col·lagen i rejuvenir la pell.

**Ha canviat el perfil dels pacients?** El perfil continua sent majoritàriament de persones d'entre 35 i 60 anys, tot i que també hi ha pacients més joves. El que sí que ha canviat és l'exigència: ara busquen naturalitat i resultats subtils, evitant qualsevol aspecte artificial.

**Quins tractaments són els més sol·licitats?** Els més sol·licitats són els neuromoduladors per a les arrugues del terç superior, els tractaments per a taques i la bioestimulació cutània. També creix la demanda de petits retocs de llavis o pòmuls, sempre de manera molt discreta.

**Quin paper hi juga la cirurgia plàstica dins la medicina estètica actual?** La cirurgia plàstica també ha evolucionat cap a aquesta filosofia de naturalitat. Avui s'aposta per tècniques mínimament invasives com el lifting de ràpida recuperació, rinoplàsties més precises o liposuccions d'alta definició. Intervencions com la cirurgia mamària, la blefaroplàstia o la remodelació corporal continuen sent molt demanades, però amb un enfocament molt més res-

pectuós amb les proporcions naturals.

**Per què es parla tant de “resultats naturals”?** Perquè els pacients ja no volen canvis exagerats. La clau és començar de manera progressiva i personalitzada, aconseguint una millora global de la pell i dels volums sense perdre l'expressió natural del rostre.

**Quin impacte tenen les xarxes socials?** Les xarxes han creat expectatives poc realistes, sovint basades en filtres. Això genera pors inicials, però a la consulta s'explica que aquests resultats no són reals i que l'objectiu és una millora progressiva i natural.

**Quina importància té la valoració personalitzada?** És fonamental. Cada pacient necessita un diagnòstic individualitzat de la pell, els volums i els hàbits de vida. Només així es pot establir un pla de tractament adequat i segur.

**Quins avenços tecnològics han revolucionat el sector?** La introducció de làsers (CO2, IPL), els sistemes d'estimulació de col·lagen i dispositius de tensat cutani han permès tractaments menys invasius i més efectius, amb recuperacions molt més ràpides.

**Hi ha una edat ideal per començar?** Entre els 25 i 30 anys comença el procés d'envelliment cel·lular, i és un bon moment per iniciar cures preventives: hidratació, protecció solar i tractaments suaus de manteniment.

**Què recomana abans de l'estiu o en períodes d'estress?** Es recomana una bona higiene facial, hidratació intensa i tractaments de bioestimulació. També és essencial una rutina cosmètica amb vitamina C, retinol i fotoprotecció estricta.

**Quin és el missatge clau per als pacients?** La constància i l'estil de vida són essencials: alimentació saludable, esport, no fumar i bons hàbits de cura de la pell són tan importants com els tractaments mèdics.