



Belleza

Por Susana Jurado

Bolsas y ojeras: causas y soluciones

UN BUEN DIAGNÓSTICO ES FUNDAMENTAL. Y EN CASA SON INDISPENSABLES LA HIDRATACIÓN Y LA FOTOPROTECCIÓN A DIARIO.

Son de las preocupaciones estéticas más frecuentes, pero no todas tienen el mismo origen ni requieren el mismo tratamiento. Hablamos con Cristina Martín, divulgadora del laboratorio Croma, para descubrir por qué aparecen, qué soluciones existen y qué podemos hacer en casa para mejorarlas.

1. ¿Cómo y por qué aparecen? Las ojeras tienen un origen multifactorial. Podemos distinguir tres tipos principales. Las pigmentarias o vasculares presentan una coloración oscura relacionada con el exceso de melanina, la transparencia de los vasos sanguíneos o ambos factores. La genética, la exposición solar y el envejecimiento pueden influir en su aparición. Las ojeras por hundimiento anatómico se producen por una depresión en el surco lagrimal, relacionada con los ligamentos, la distribución de la grasa y la pérdida de volumen de los tejidos. Este hundimiento genera una sombra que da a la mirada un aspecto cansado. Por último, las bolsas son abultamientos debajo de los ojos, generalmente relacionados con la protrusión de la grasa orbitaria, la laxitud de los tejidos o la retención de líquidos. Una misma persona puede presentar varios componentes a la vez.

2. ¿Hay solución definitiva? No existe una solución universal. El tratamiento debe adaptarse al tipo de ojera. En las pigmentarias podemos recurrir a la fotoprotección, los cosméticos despigmentantes y, en casos seleccionados, tratamientos específicos como el láser o los



CRISTINA MARTÍN,
Directora médica
de Holaglow y
divulgadora del
laboratorio Croma

polinucleótidos. En las ojeras por hundimiento, algunos pacientes pueden beneficiarse de la reposición de volumen con ácido hialurónico, siempre que exista una indicación adecuada y se realice una valoración anatómica rigurosa. Cuando las bolsas se deben a la protrusión de grasa, la blefaroplastia inferior puede ser la opción más eficaz.

“DORMIR SUFICIENTE
Y CONTROLAR LAS ALERGIAS
REDUCEN LA HINCHAZÓN
Y EL ASPECTO CANSADO”

3. Y en casa, ¿qué hacemos? La fotoprotección es fundamental, especialmente en las ojeras pigmentarias, junto con una hidratación adecuada. Algunos cosméticos con vitamina C o niacinamida pueden ayudar a mejorar la pigmentación. Dormir lo suficiente y controlar las alergias también reduce la hinchazón y el aspecto cansado.

4. ¿Funcionan remedios como las rodajas de pepino, una cuchara fría...? Pueden ayudar cuando existe hinchazón, porque el frío favorece la vasoconstricción y puede reducir transitoriamente el edema. Las rodajas de pepino o las compresas frías dan una sensación de alivio y pueden mejorar el aspecto, pero no eliminan la pigmentación ni corrigen el hundimiento.

**CeraVe
Crema
Reparadora
Contorno de
Ojos, 12,39 €.**



**Cellular
Luminous 630
Contorno de
Ojos de Nivea,
11,99 €.**



**La Roche-Posay Mela
B3 Ojos,
29,99 €.**



**The Ordinary
Caffeine
Solution 5% +
EGCG, 9,90 €.**





LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Doctora, tengo el abdomen blando, ¿hay solución?



VICTORIA TRASMONTE
Jefa de servicio de Medicina Estética Fundación Jiménez Díaz (Madrid)

TE CUIDAS, HACES EJERCICIO, comes bien y, aun así, esa barriguita sigue ahí? ¡No eres la única! La grasa abdominal es una de las preocupaciones más habituales en consulta, especialmente a partir de los 40, cuando los cambios hormonales, la genética y el paso del tiempo empiezan a hacerse notar. Pero antes de elegir tratamiento, hay algo que siempre explico a mis pacientes: no es lo mismo tener grasa localizada que flacidez, y muchas veces ambas van de la mano. Por eso no todas las barriguitas se tratan igual.

¿Grasa localizada?

Una de las técnicas más conocidas es la criolipólisis, que utiliza frío controlado para reducir parte de la grasa subcutánea localizada. Es un procedimiento no quirúrgico, pensado para pequeños depósitos grasos, cuyos resultados aparecen progresivamente. Eso sí, no sirve para adelgazar y tiene riesgos. Otra posibilidad es la mesoterapia lipolítica, mediante microinyecciones de sustancias destinadas a actuar sobre el tejido adiposo. Aunque resulta atractiva, debemos ser prudentes: su eficacia y seguridad en el abdomen no están suficientemente establecidas y dependen del producto utilizado.

¿Y si el problema es la flacidez?

Aquí cambia nuestra estrategia. Cuando la piel pierde firmeza, podemos valorar tratamientos destinados a mejorar su calidad. Entre ellos encontramos

formulaciones con silicio orgánico o zinc, utilizadas en algunos protocolos de mesoterapia. Sin embargo, todavía disponemos de evidencia científica limitada sobre su capacidad para reafirmar la piel abdominal.

También contamos con diferentes tecnologías láser, que buscan estimular la remodelación del colágeno mediante calor controlado.

"Mi consejo: no busques el tratamiento de moda, busca el que necesita tu abdomen".

Sus resultados suelen ser moderados y dependen del dispositivo y del grado de flacidez.

¿Y cuando queremos un cambio más importante?

La cirugía ofrece los resultados más resolutivos. La liposucción permite eliminar depósitos de grasa subcutánea, mientras que la abdominoplastia retira el exceso de piel y puede reparar la separación de los músculos abdominales. Son procedimientos quirúrgicos que requieren valoración especializada. Mi consejo es sencillo: no busques el tratamiento de moda, busca el que necesita tu abdomen.

Porque cada cuerpo tiene su historia y nuestro objetivo no es conseguir una barriga perfecta, sino ayudarte a sentirte bien con la tuya.

Producto estrella



Kiehl's Creamy Eye Treatment with Avocado

22,95 €

Sabías que..?

LO QUE SÍ AYUDA

Para mejorar el aspecto del contorno de ojos a largo plazo hay que dormir bien, mantener una hidratación adecuada, utilizar cosmética adaptada a las necesidades de la piel y aplicar fotoprotección a diario. Y, sobre todo, realizar un buen diagnóstico: identificar la causa de la ojera es fundamental para elegir el tratamiento más eficaz, dice la experta

50%

DE LAS MUJERES

sufren ojeras a partir de los 30 años, según diferentes estudios.

Y este porcentaje aumenta conforme avanza la edad (superando el 60% a partir de los 40 años o cerca de la menopausia).