

SUSANA

NOVIEMBRE 2014 #78

MODA
accesorios
¡Transformá tu estilo!

SABORES
de nuestra
TIERRA
Por Dolli Irigoyen

ARGENTINA: CAPITAL Y GRAN CIUDAD
RECAUDOS PARA INICIAR EL TRABAJO
revistasusana.com



BELLEZA
Piernas
de verano
Puesta a punto para
usar shorts sin complejos

Inocencia
INTERRUMPIDA
Cuando el abuso sexual
destruye la infancia

Guía práctica
Novias
Ideas para planificar
una boda perfecta



SU bajo la lupa

Shorts sin complejos

Las caderas y las piernas suelen ser las áreas del cuerpo más comprometidas. Adiposidad, kilos de más que se refugian en estas zonas, piel que sobra... Es hora de empezar algún tratamiento para quitarles y quitarnos peso de encima.

POR MARTA SUSAVILA

MUCHAS MUJERES DEBEN leerlo como catástrofe: la prenda de este verano es el short en todas sus versiones.

La temperatura sube y mostrar la piel en las mejores condiciones es el objetivo.

Si bien la acumulación de grasa o la forma de engordar varían de una persona a otra, la zona de las caderas y la cara interna de rodillas y muslos suelen ser puntos de desequilibrio para la mayoría de las mujeres. Es importante tener en cuenta la forma corporal que cada persona tiene por herencia o genética, factores hormonales, metabólicos y circulatorios. Con respecto a los agentes hormonales, las mujeres tienen mayor concentración de estrógenos en sangre, responsables de ocasionar la acumulación de la grasa en zonas específicas del cuerpo. Según Martín Etchaleco, profesor de Educación Física, "gastamos menos energía que la que incorporamos (nos movemos poco o comemos mucho). Ese balance hace que el exceso de energía incorporado se almacene en los adipositos (células del tejido graso) esperando ser utilizado en algún momento". Por eso, para poder disminuirlos o mejor dicho no generarlos, lo que todos los especialistas recomiendan es no darle al organismo alimentos de más o que se gasten con la actividad física.



Por otra parte, la retención de líquido en las piernas, conocido como edema, se manifiesta mediante sensación de pesadez, flacidez e hinchazón de rodillas, y forma el primer elemento constitutivo de la celulitis, definida como una dermatopatía vasculopática que afecta al 90 por ciento de las mujeres. Al hablar de celulitis, debemos diferenciar si se trata de compacta o flácida, y esa diferenciación está dada por la calidad de piel que recubre la zona, explica el Dr. Raúl Banegas, médico especialista

SUtip

LOS EJERCICIOS FÍSICOS ADECUADOS SON LA BICICLETA, EL ESCALADOR, LAS SENTADILLAS Y LAS ESTOCADAS, YA QUE SE BASAN EN MOVIMIENTOS CON POCO PESO Y MUCHAS REPETICIONES, QUE ENDURECEN SIN INCREMENTAR LA MASA MUSCULAR. DEBEN REALIZARSE A UNA INTENSIDAD QUE NO CANSE EL CUERPO.

en Cirugía Plástica. "Sin dudas, la celulitis compacta es la más sencilla de tratar, ya que el objetivo es reducir la cantidad de grasa, y mejorar la oxigenación del tejido graso superficial. Para este caso, con mesoterapia, tratamientos locales de mejoramiento de la oxigenación como la carboxiterapia y ultrasonido a alta potencia, se podrán afinar las piernas y mejorar su superficie cutánea", destaca el especialista y agrega: "El problema se da cuando nos encontramos ante una celulitis floculada. En este caso, si bien debemos tratar el tejido para darle una mejor calidad de oxigenación, el mayor objetivo es combatir el exceso de piel; en lo posible, de un modo no quirúrgico. Hay múltiples tratamientos, todos ellos dirigidos a favorecer la contracción de la piel, estimulando el colágeno y la elastina. Para este problema, se recurre a la aparatología basada en tratamientos que consiguen tensarla y de algún modo dar la sensación de encogerla".

Las alternativas más novedosas y efectivas:

• **Dermolisse.** Tratamiento contra la celulitis de última generación y no invasivo que reduce el aspecto de la celulitis y la adiposidad localizada de forma indolora y efectiva. Trabaja mediante la emisión de ondas acústicas que, en contacto con la piel, provocan la ruptura de los tabiques fibrosos de la celulitis, aceleran la síntesis de colágeno y la reducción de centímetros, sin que esto suponga ningún daño para los tejidos colindantes. En el área tratada se presenta crecimiento de nuevos capilares, aumento de la microcirculación, suministro de oxígeno y aumento de la tasa metabólica y de la lipólisis, con reducción de centímetros. Precio: \$5900 x 8 sesiones, Bace Spa de Estética y Belleza.

• **CoolSculpting.** Se trata de un procedimiento que permite reducir adiposidad localizada a partir de la aplicación de frío controlado que congela los adipocitos con temperaturas que van desde los -5°C hasta los -10°C, sin dañar tejido ni células circundantes. El organismo tarda de 20 a 30 días en eliminar las células muertas y disminuir así el espesor en el área tratada. La sesión tiene una duración total de 60 minutos por área de aplicación y se recomiendan 3 sesiones dejando pasar un mes entre una y

LA MESOTERAPIA ES UN TRATAMIENTO EFICAZ PARA COMBATIR LA CELULITIS: OXIGENA, REDUCE EL EXCESO DE GRASA Y MODELA LAS PIERNAS.

otra. Precio: \$3600 x 2 sesiones (1 por mes) en una zona bilateral, Centro de Medicina Estética Biozone.

• **Venus Freeze.** Es un tratamiento contra la adiposidad localizada, celulitis y flacidez, que cumple la función de tensado de la piel. Mediante cabezales redondeados genera un campo de energía que penetra en las diferentes capas, permitiendo el desprendimiento de triglicéridos del tejido adiposo para reducir volumen y luchar contra la celulitis mediante la aplicación selectiva de calor sobre las células grasas. Reestructura el colágeno y la elastina. La distribución uniforme del calor, consigue la eliminación de la grasa y su drenaje, gracias al intenso masaje que se realiza en la zona tratada. Precio: \$1380 x sesión, Dr. Fernando Sconfienza de Tendencia Estética.

• **Velashape III.** Un nuevo dispositivo para reducir y eliminar celulitis, adiposidad localizada y flacidez. La tecnología Elos combina energía bipolar de radio frecuencia (RF), luz infrarroja (IR) y drenaje mecánico. Una vez que la piel se encuentre a la temperatura correcta, entra en acción la radiofrecuencia, que calienta el tejido, atacando los adipocitos. Por último, el masaje de rodillos estimula la circulación y el drenaje linfático del área tratada. Las mejoras son visibles de forma progresiva, desde la primera sesión. Precio: desde \$5000, Dra. Velia Lemel.

• **Plasma rico en plaquetas.** Es la utilización del propio plasma para favorecer la formación de colágeno y combatir la flacidez. Se obtiene por medio de la extracción de sangre que luego será centrifugada separando el plasma con los factores de crecimiento para luego aplicarlos como una mesoterapia. Es un procedimiento no doloroso y ambulatorio. Precio: \$2200

x sesión, Johanna Gleiser Médica Dermatóloga Estética.

• **Módulo Térmico + Oxigenoterapia.** Sesión de 30 minutos de movimientos localizados y fáciles de realizar, dentro de un módulo térmico que recrea la temperatura que el cuerpo necesita para disolver las adiposidades localizadas, reducir la celulitis y tonificar los músculos, atacando el problema de raíz, es decir de adentro hacia afuera. Luego de una ducha, se recibe una vaporización de oxígeno activo durante 15 minutos. El oxígeno penetra en los tejidos y contribuye a la eliminación de toxinas, además de favorecer la circulación y generar una desintoxicación de las células, logrando una mejora en la elasticidad y textura de la piel. Precios: desde \$210, Figurella.

NOVEDAD MUNDIAL: "ACTIGYM"

En la isla de Bermudas habita la esponja *Dysidea Etheria*, de la cual se extrajo una sustancia extracelular de bajo peso molecular elaborada en base a un microorganismo del *bacillus sp.* Este componente de biotecnología con material peptídico y glucídico, comercialmente denominado Actigym, imita los efectos químicos del ejercicio físico y permite lograr una silueta redefinida en poco tiempo.

El Actigym es una novedad mundial que abre un nuevo nicho en el sector de la belleza, ya que su principal función es activar la liberación de una proteína llamada Adiponectina (que es la que se libera cuando hacemos ejercicio aeróbico), que genera energía en el músculo y lo tonifica.

La aplicación de Actigym reduce los pliegues abdominales, así como el contorno del abdomen, muslos y brazos. A su vez disminuye el peso corporal total.

En la Argentina las marcas que ya lo incorporaron son: Idræet mediante su Serum Esculturante Corporal "Personal Trainer"; Lidherma, a través de su línea de productos corporales "Bodybooster"; y Laboratorios Once, en su nueva crema "Body Trainer".

DIRECCIONARIO

Noviembre

MODA

ACCESORIOS

Adidas
Alto Palermo, CABA

Benito
Ugarteché 2826, CABA

Besha
Armenia 1712, CABA

Breeder's
Patio Bullrich, Posadas 1269, CABA

Flaneur
Av. Alvear 1883, Galería Promenade, local 30, CABA

Gabriella Capucci
Av. Alvear 1477, CABA

Ginebra
El Salvador 4792, CABA

Guidobono
Pasaje San Mateo 3758, CABA

La Mercería
Honduras 4795, CABA

Las Oreiro
Honduras 4780, CABA

Las Pepas
Gurruchaga 1573, CABA

Luna Garzón
Libertad 1185, CABA

Max Vargas
vargasmx@hotmail.com

Pérez Sanz
Posadas 1477, CABA

Sittic & Harb Hats
rsittic@gmail.com

Valeria Mazza Eyewear
valeriamazzaeyewear.com

JULIETA ORTEGA

Carlos Burró
carlosmbv@gmail.com

Luna Garzón
Libertad 1185, CABA

Roma Renom
Tel.: (011) 4807-2906

Victoria Brown
Costa Rica 4827, CABA

SHINE

Como quieres que te quiera
Alto Palermo Shopping, CABA

Complot
El Salvador 4731, CABA

Fahoma
Libertad 1169, CABA

Ferraro
Av. Santa Fe 2300, CABA

Flaneur
Av. Alvear 1883, Galería Promenade, local 30, CABA

Ginebra
El Salvador 4792, CABA

Lucky Girl
www.luckygirl.com.ar

Naima
Paseo Alcorta, CABA

Panorama
República de la India 2905, CABA

Paruolo
Abasto Shopping, CABA

Pepe Jeans
Patio Bullrich, CABA

Swarovski
Patio Bullrich, CABA

The Bag Belt
Borges 1992, CABA

Tramando
Rodríguez Peña 1973, CABA

Zito
Av. Alvear 1883, CABA

COMPRAS

EN LA OLA

Clara
Paseo Alcorta, CABA

Class Life
Dot Baires Shopping, CABA

Compañía de sombreros
www.companiadesombreros.com.ar

Isabel Englebert

Tel.: (011) 4803-9856

Jeffrey Campbell
El Salvador 4721, CABA

Lacoste
Av. Santa Fe 1616, CABA

Las Juanas
Tel.: (001) 4813-6949

Sathya
La Pampa 2992, CABA

Square
El Salvador 4589, CABA

Volcom
Alto Palermo Shopping, CABA

Vulk
En las mejores ópticas del país

PLAYA CHIC

Besha
Rodríguez Peña 1212, CABA

Clara
Alto Palermo Shopping, CABA

Compañía de sombreros
www.companiadesombreros.com.ar

Deluxebuys
www.deluxebuys.com

Dolcísima
Malabia 1639, CABA

Gabriella Capucci
Av. Alvear 1477, CABA

Garófalo
Av. Santa Fe 2300, CABA

Jeffrey Campbell
El Salvador 4721, CABA

Valdez
Demaría 4722 1ª, CABA

LU HUNTER

Benito Fernández
Ugarteché 2826, CABA

Cerini
En todas las peluquerías Cerini

Como quieres que te quiera

Alto Palermo Shopping, CABA

Infinitt
Thames 1602, CABA

Paula Cahen D'Anvers
Honduras 4888, CABA

Rapsodia
El Salvador 4757, CABA

Revlon
En las mejores farmacias del país

Sarasa
www.sarasa.com.ar

Teulú
www.facebook.com/teulu.carteras

Union Good
www.uniongood.com

BELLEZA

SHORTS SIN COMPLEJOS

Bace Spa
Tel.: (011)4815-1237
info@bacespa.com.ar

Centro de Medicina Estética Biozone
www.biozone.com.ar

Dr. Christian Sánchez Saizar Concepto Estético
Tel.: (011) 4777-9053
concepto-estetico.com

Dr. Cristian Leonhardt
Tel.: (011) 4811-8417
www.drleonhardt.com.ar

Dr. Fernando Sconfienza
Tel.: (011) 4988-1411

Dr. Leslie Ortner
Tel.: (011) 4311-3363
info@vidayestica.com

Dr. Miguel Gramajo Booth
Tel.: (011) 4373-4968
nuevaflebiologia.com.ar

Dr. Raúl Banegas
Tel.: (011) 4812-5577

Dra. Griselda Seleme
Tel.: (011) 4806-8645

www.gseleme.com.ar

Dra. Irene Bermejo
Tel.: 0810-888-2376

Dra. María Rolandi Ortiz
www.romedicalart.com

Dra. Natalia Attie
esteticabuenosaires.com

Dra. Velia Lemel
Tagle 2786, CABA
www.dravelialemel.com.ar

Johanna Gleiser
estetiquestonline.com.ar

Figurella
www.figurella.com.ar

Megatlone
www.megatlone.net

Profesor Jorge Rodríguez
Armenia 1366, CABA
jrgrodriguez@hotmail.com

Profesor Claudio de Oliveira
Tel.: (011) 4963-6066

JUEGOS SOLUCIONES

Sudoku

3	1	6	5	2	8	7	9	4
7	4	8	6	9	3	1	2	5
9	2	5	7	4	1	3	8	6
1	6	4	9	8	2	5	7	3
5	9	2	3	6	7	8	4	1
8	7	3	4	1	5	9	6	2
4	8	7	1	5	6	2	3	9
2	5	9	8	3	4	6	1	7
6	3	1	2	7	9	4	5	8

Autodefinido

B		G	L
A	A	V	O
R	D	T	U
T	U	T	E
O	C	U	R
L	I	P	O
A	R	E	N