



¿Hay tratamiento para marcar abdominales?

Cada uno de nosotros sueña con un marcaje de abdominales, teniendo un vientre plano y firme. Desafortunadamente, en algunas situaciones, incluso el ejercicio intenso y regular no es suficiente para lograrlo.

Los ejercicios para abdomen y la dieta no siempre dan los resultados esperados, especialmente, en el caso de un vientre después del embarazo o una predisposición a acumular grasa en esta zona.

Con la edad, cuando nuestro metabolismo se ralentiza, el sueño de un vientre delgado está fuera de nuestro alcance. **Cuando los métodos tradicionales fallan, vienen al rescate tratamientos seguros y efectivos, que vale la pena usar especialmente ahora en tiempos de sedentarismo.**

En tu Clínica Estética Girona, a cargo del Dr. Luigi Grossi, te comentamos más sobre el marcaje del área abdominal.



Conoce los [beneficios de los tratamientos Corporales con láser en Girona](#)

Diferencias entre tratamiento quirúrgico y no quirúrgico para el marcaje de abdominales

El decir “operación” puede infundir [miedo](#) en las personas. Así como existen diferentes problemas que el cuerpo humano puede experimentar, existen igualmente muchas soluciones que los médicos saben que ayudarán.



Cualquier cosa tan importante como la cirugía plástica requiere preguntas importantes. ¿Los cambios son menores o mayores? ¿Son los cambios un deseo o una necesidad? ¿Se requiere cirugía por algo estético o algo esencial?

Tratamiento quirúrgico

En este procedimiento, el médico retira la grasa del abdomen no deseada, generalmente en la parte inferior del abdomen. No importa el procedimiento, tanto los médicos como los pacientes siempre deben comunicarse claramente entre sí en todo momento.

Tratamientos no quirúrgicos o no invasivos

Los procedimientos no quirúrgicos son efectivos cuando los cambios que un paciente quiere hacer son más sutiles. Estos no son invasivos, lo que significa que no requerirán incisiones de ningún tipo. Además, hay muchas condiciones y problemas diferentes en los que se aplica un procedimiento no quirúrgico.



¿Sabes qué [ventajas tiene un Tratamiento Facial láser?](#)

Tratamientos en Medicina Estética

Año tras año, la Medicina Estética gana cada vez más popularidad gracias a la seguridad de los procedimientos realizados y su alta eficiencia.



Además, gracias al desarrollo de la tecnología y la ciencia, los especialistas tienen cada vez más posibilidades en el contexto de los métodos de tratamiento para el marcaje del área abdominal, pues no siempre tienen que estar asociados al uso de un bisturí. A continuación, señalamos uno de estos tratamientos no invasivos:

El tratamiento HIFU

HIFU (high intensity focused ultrasound) o ultrasonido enfocado de alta intensidad, es un procedimiento de medicina estética que utiliza ultrasonido. Un ultrasonido de alta energía se enfoca con precisión en un área puntual del cuerpo.

Provoca el movimiento y fricción de las células, lo que genera calor, y se producen quemaduras muy pequeñas (0,5 a 1 mm) en el interior de los tejidos. **Como resultado, hay reconstrucción y regeneración debajo de la piel estimulada por el daño tisular.** Las ondas de ultrasonido llegan a las capas más profundas de la piel, gracias a lo cual no se altera la capa epidérmica.

El tratamiento HIFU es una oferta moderna de precio variable según el área a la que se dirige. Asimismo, ya se trata de un procedimiento no quirúrgico, prácticamente indoloro, tras el cual el riesgo de complicaciones es mínimo.

Liposucción

Se asocia con anestesia general, incisiones, succión de grasa localizada, período de recuperación y uso de ropa especial para evitar la migración de grasa.

Liposucción con láser

El láser derrite y licua la grasa, que luego se retira con una cánula y vacío. El tratamiento es de uno o dos días.

Mesoterapia con láser

Este es un procedimiento utilizado desde hace muchos años atrás que pretende reducir la grasa en las áreas tratadas.

Láser frío

Utiliza un láser de diodo de bajo nivel para suavizar las células grasas que, si se pierden, en teoría pueden ser expulsadas del cuerpo después de un régimen de desintoxicación.



Descubre los [tratamientos para rejuvenecimiento láser en Girona](#)

Criolipólisis

La criolipólisis está especialmente indicada para personas que han pasado por un largo período de pérdida de peso. **Es una solución a esos puntos calientes de exceso de grasa y protuberancias.**

Se usa con éxito en el marcaje de abdominales. Los efectos secundarios más frecuentes son presentar rojeces, sensación de pellizco, prurito, hinchazón, sensibilidad, escozor, entumecimiento y calambres musculares.

¿Cuáles son las causas más comunes de la obesidad abdominal?

Entre las causas de obesidad en el área del abdomen se encuentran:

Mala nutrición

Debido al consumo de alimentos que afectan la acumulación de grasa abdominal como:

- Alimentos procesados
- Harinas
- Azúcares



- Frituras
- Grasas
- Conservas
- Refrescantes

Tomar una dieta basada en hidratos de carbono saludables (de absorción lenta como los frutos secos, el arroz integral, la quinoa, la avena, etc.) y una cantidad adecuada de grasas consideradas buenas (como las que contienen el pescado, el aguacate, el aceite de oliva y otras) es un gran paso para evitar la acumulación de grasa abdominal.

Factor genético

Numerosos estudios avalan la frecuencia de factores genéticos en la predisposición a la acumulación de grasa en distintas partes del cuerpo, del mismo modo que afecta a la sensación de saciedad, que nos hace comer más o menos.

No dormir lo suficiente

El sueño es esencial para el cuerpo. **Con las horas adecuadas de sueño, el cuerpo puede concentrarse únicamente en recuperarse de la actividad del día anterior y gastar energía para regenerar órganos y músculos.** Cuando no se duerme lo suficiente, se crean cambios hormonales, que conducen a un aumento del apetito y acumulación de grasa abdominal.

Sedentarismo

El sedentarismo conduce a una ralentización del metabolismo y por tanto a un menor gasto calórico. El ejercicio es una de las mejores formas de mantener un metabolismo activo y quemar grasa abdominal, sobre todo si hacemos entrenamientos por intervalos de alta intensidad.

Estrés

Cuando se trata de grasa abdominal, el estrés estimula la producción de la hormona cortisol, que es una hormona que transforma la grasa en adipocitos.

Dado que el abdomen es la zona del cuerpo que presenta un mayor número de receptores de cortisol, se desencadena la predisposición a la acumulación de grasa en periodos de estrés.



Consumo de alcohol

Las bebidas alcohólicas contienen una gran cantidad de calorías vacías que, si superan las necesidades diarias y no se queman, se convierten en su mayor parte en grasa abdominal.

Medicamentos

Algunos medicamentos, si se toman durante mucho tiempo, pueden predisponer a la acumulación de grasa abdominal. Son principalmente medicamentos para tratar la diabetes, las convulsiones, los trastornos del estado de ánimo, las migrañas, la presión arterial alta, los esteroides y las píldoras anticonceptivas.

Cuando hablamos del marcaje de abdominales, el tratamiento está diseñado para tensar la piel floja en el estómago. En ese sentido, hay tratamientos que pueden ser capaces de lograr resultados similares a los procedimientos invasivos como la abdominoplastia, sin pasar por el quirófano.

Para más información accede a clinicaestheticagirona.es y reserva tu cita con el Doctor Luigi Grossi médico especializado en estética.