



## ¿Porqué aparece? ¿Depende de mi alimentación, del sobrepeso?

En cuanto a las causas, una de las más importantes es la herencia (antecedente familiar), le siguen la hormonal (pubertad, uso de anticonceptivos, el pos parto), y por supuesto, el sedentarismo y consumo de tabaco y alcohol. Es normal pensar que sólo las personas obesas padecen celulitis, pero no hay idea más errada, si bien las mujeres obesas son más propensas a padecerla, las delgadas también tienen un grado importante de posibilidades, sobre todo si tienen antecedentes familiares y malas costumbres higiénico-dietéticas.

## ¿Si realizo algún tratamiento puede desaparecer completamente?

Dado que lo que le da origen son múltiples y sumadas causas, la desaparición total es difícil. Se puede revertir en estadios tempranos y controlar en etapas avanzadas disminuyendo el volumen y mejorando el aspecto celulítico. Esto es importante saberlo a la hora de encarar tratamientos costosos.

## ¿Qué tratamientos existen a mi alcance? ¿En qué consisten?

El tratamiento preventivo:

- Modificar hábitos alimenticios, aumentar la actividad física (natación o bicicleta, sin impacto), evitar el sedentarismo, técnicas anti estrés, dejar hábitos como el tabaco, café, alcohol, tratar factores patológicos como la obesidad, alteraciones hepáticas, renales arteriales, venosas, hormonales, tomar agua en abundancia.



El tratamiento médico:

- Mesoterapia: actúa mejorando la oxigenación de los tejidos, activa la circulación, facilita la liberación de la grasa, estimula la regeneración celular. Las sesiones deben ser semanales o quincenales.
- Electroestimulación con ondas rusas: una forma de gimnasia pasiva que trabaja sobre la musculatura más profunda, fortaleciendo el músculo debilitado, reduciendo el edema típico de la celulitis, aumentando la circulación, y mejorando el drenaje linfático. Se realizan sesiones de 30 minutos, 2-3 veces por semana. Es una terapia segura y con eficientes resultados.
- Radiofrecuencia: ayuda para las zonas flácidas y la reparación del tejido adiposo ya que actúa en profundidad. Las sesiones son mensuales.

Dado que la celulitis es una enfermedad crónica, es importante que una vez realizado el tratamiento médico se debe continuar con sesiones de mantenimiento y cumplir el tratamiento preventivo.