



## ESPECIAL BIENESTAR Y ESTÉTICA

9

### PUEDEN DEJAR DE FUMAR SIN AYUDA

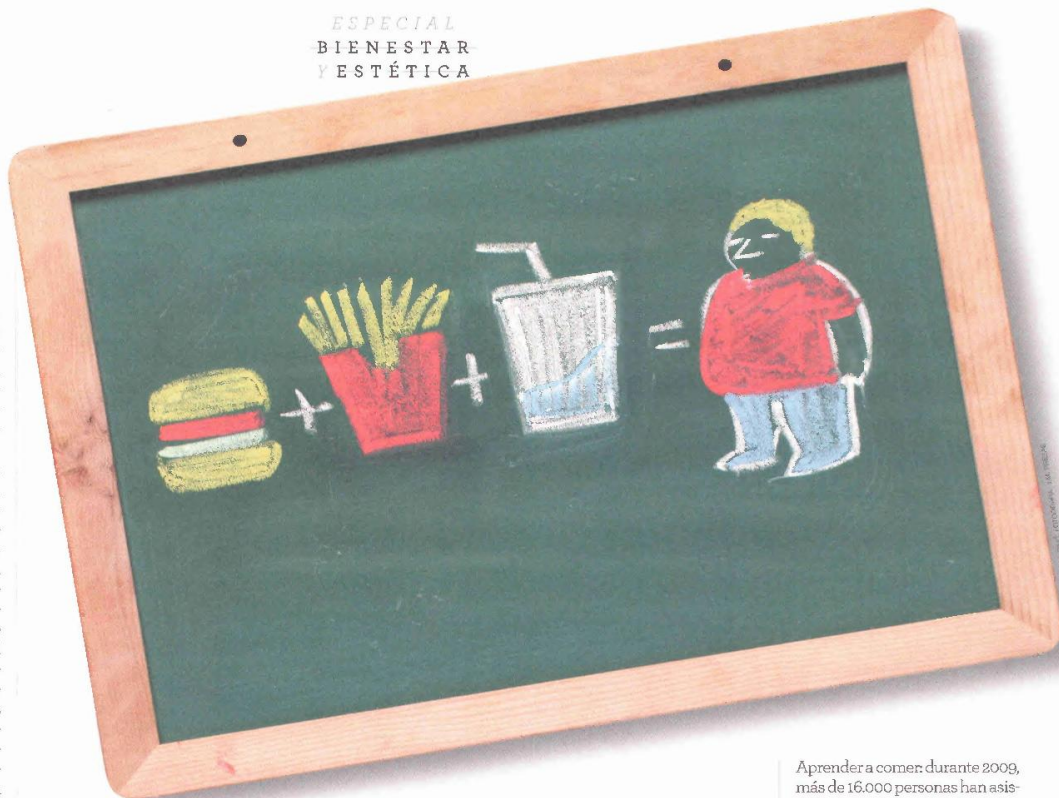
Este año morirán seis millones de personas en el mundo debido al tabaco. Así lo anuncia, al menos, un estudio de la Sociedad Americana del Cáncer. Si es usted fumador, tal vez este pronóstico le anime a plantearse dejar el vicio.

No se agobie. Sólo necesita motivación, una férrea convicción, fuerza de voluntad y apoyo de su entorno. *A priori*, con esto le basta para lograrlo y formar parte de ese grupo de personas (entre el 66% y el 75%) que logra abandonar los cigarrillos sin terapias psicológicas ni sustitutivos. "Si una persona tiene los recursos suficientes para dejarlo solo, que lo intente. Si aún así, no lo logra, debe recurrir a la ayuda profesional", explica Rodrigo Córdoba, del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo.

Quizá también le anime saber que su sangre se limpia de nicotina en pocas semanas, de monóxido de carbono en 48 horas y que, en sólo tres meses, sus pulmones volverán a estar limpios.

Pero sea paciente (y realista) "porque dejar de fumar es un proceso largo que dura unos siete años y que requiere de tres a cinco intentos", señala Córdoba. Y no se desanime si recae, "el 95% lo hace", añade el doctor.

YA NO TE QUIERO



10

### APRENDER A COMER ADELGAZA

LOS ESPAÑOLES SUSPENDEN EN ALIMENTACIÓN:  
EL MENÚ NO ES ADECUADO Y CÓMO Y DÓNDE LO INGERIMOS, TAMPOCO. HAY CURSOS PARA APRENDER.

"Por lo general no desayunamos o lo hacemos de forma incorrecta, con lo que no permitimos que nuestro cuerpo recargue sus pilas después de dormir. Tenemos la costumbre de comer o cenar delante de la televisión u ordenador y, la gran mayoría de las personas, no planifica la alimentación, lo que impide un óptimo equilibrio nutricional", explica Gelles Duch, responsable del Área de Nutrición de GAN (Grupo de Apoyo Nutricional).

¿Se reconoce en la descripción? Si es así tendrá todo tipo de problemas: "Nos notamos más cansados, nos cuesta hacer la diges-

ción, sube el colesterol...". Y, claro, engordamos: "Engordamos porque no sabemos comer bien, porque no planificamos la alimenta-

ción, porque estamos estresados, porque cambiamos de hábitos, como dejar de hacer ejercicio...", comenta Duch. ¿La solución?

Aprender a comer: durante 2009, más de 16.000 personas han asistido a los cursos de gastronomía y nutrición de GAN. "Enseñamos a seguir una dieta saludable que es equilibrada, variada, suficiente y adaptada. Para que sea equilibrada debemos consumir alimentos de todos los grupos (verduras, frutas, pescados...) y variarlos, es decir, cuando nos toque verduras no comer sólo judías verdes y ensalada. Suficiente significa no comer de más ni de menos. Finalmente, decimos que debe ser adaptada porque óverdad que no come lo mismo un deportista que una persona sedentaria? Adaptada a cada persona, a la etapa de la vida en la que se encuentre y a sus circunstancias", añade.

SOLUCIÓN: GAN. TEL.: 93 201 52 11. CUÁNTO: ENTRE 400/3.000 EUROS.

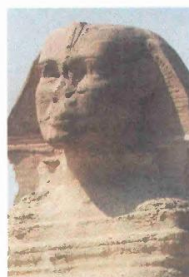
11

### ARREGLARSE LA NARIZ SIN CIRUGÍA

El 20% de las rinoplastias requieren de una segunda intervención. Su resultado es aleatorio, es decir, "los resultados no dependen del cirujano sino de la cicatrización de la piel, las mu-

cosas, el músculo, las terminaciones nerviosas... Es una operación complicada que no asegura los resultados", afirma el cirujano David Cohen, presidente de la Asociación Interna-

cional de Rinomodelación. Desde hace unos meses se utiliza una revolucionaria técnica para realizar modificaciones estéticas de la nariz sin cirugía: "Se modifican los ángulos de la nariz mediante la aplicación, en puntos estratégicos, de un material que corrige las imperfecciones", detalla Cohen. Esta técnica es viable para el 72% de los casos de operaciones y tie-



ne menos riesgos porque no hay que cortar el hueso. "Existen tres tipos de cirugías de rinomodelación: la bioplástica, que utiliza material artificial, la lipoplástica, que utiliza tejido graso del paciente, y la médico quirúrgica, que actúa sobre los cartílagos", afirma el doctor.

En todos los casos, la intervención se realiza en pocos minutos en una o varias sesiones (dependiendo del método). Los resultados son inmediatos y la recuperación muy rápida: "No requiere de escayola, sólo un pequeño esparadrapo", señala Cohen.

SOLUCIÓN: RINOMODELACIÓN. CLÍNICA BARI. TEL. 91 578 03 72. CUÁNTO: ENTRE 500/ 650 EUROS.





## ESPECIAL BIENESTAR Y ESTÉTICA

**BIEN GORDOS.** Los labios voluminosos resultan más sensuales y, además, rejuvenecen el rostro.



Ya está científicamente demostrado: las mujeres de labios voluminosos aparentan menos edad. Lo han certificado investigadores ingleses de la compañía Unilever en colaboración con siete universidades.

Las mujeres ya lo sabían. Por eso, la de aumento ha sido una técnica demandadísima estos últimos años. Pero ¡ojó! Ni siquiera la evidencia científica garantiza que el resultado vaya a ser el esperado. A veces es, sencillamente, terrible. Tanto, que ha aumentado notablemente el número de pacientes que solicitan la retirada de sus rellenos. Macarena Arregui es una de las arrepentidas: "Hace 10 años adelgacé mucho; la cara se me quedó más fina y se hicieron más visibles las líneas de expresión. Así que decidí rellenarme el labio superior y el surco nasogeniano. Quedé encantada con los resultados... los primeros años. Cuando pasaron tres o cuatro, empezaron los problemas: se me

## 12 RELLENE BIEN SUS LABIOS

*LAS MUJERES YA SABÍAN QUE LOS LABIOS VOLUMINOSOS REJUVENECEN. AHORA HA LLEGADO LA CONFIRMACIÓN CIENTÍFICA. PERO CUIDADO: UN RELLENO INAPROPIADO PUEDE HACERLE LA VIDA IMPOSIBLE.*

formaron granulomas y se me inflamaba la zona, cada vez con más frecuencia. Me sentía horrible y estaba arrependidísima. Lo que veía ya no tenía nada que ver con los resultados iniciales y, con el tiempo, iba a peor. Lo único que hacía remitir la inflamación eran los corticoides, pero cuando los dejaba volvía a aparecer. Ahí empezó mi peregrinar en bus-

ca de alguna solución, pero nadie me aseguraba resultados satisfactorios. Finalmente, conseguí que el doctor José Luis Martín del Yerro me operara. Me ha cambiado la vida".

Del Yerro explica: "Esta paciente llevaba Biopolímeros, que es el eufemismo para no decir silicona líquida. Era un relleno que se utilizaba hasta que fue prohibido por los efectos secundarios que produce (granuloma, inflamación...)". El doctor Del Yerro recomienda el ácido hialurónico.

En opinión del doctor Roger Amar, en ocasiones, el problema es el modo de pinchar:

"Muchos inyectan horizontalmente sin respetar la anatomía del labio. Esto entorpece el movimiento y acaba produciendo un aspecto poco natural". Amar, especialista en rellenos con grasa autóloga (que procede del propio paciente), pincha en vertical.

**SOLUCIÓN:** INSTITUTO MARTÍN DEL YERRO. TEL.: 91 554 37 58. AMAR CLINIC. TEL.: 95 286 46 98.

## 13 PARA CADA MANCHA, UNA SOLUCIÓN

En la piel salen manchas, no es ni raro ni grave. Lo grave es confundir unas con otras y tratarlas erróneamente. ¿Solución? Acudir al dermatólogo. "Existen dos tipos de manchas: los lentigos solares o

manchas de la edad y el melasma, también llamado cloasma o paño", explica la dermatóloga Rosa del Río. "Los lentigos aparecen en zonas que han recibido mucho sol como manos, cara y escote. Su aspecto es el de pecas grandes, más o menos pigmentadas. El melasma, con pigmentación más difusa que se acentúa con el sol, es más frecuente en la mujer y se suele localizar en la cara. En su aparición suele existir un estímulo hormonal, así que son comunes durante el emba-



razo y con la ingesta de anticonceptivos orales", añade.

Los lentigos se eliminan en una o dos sesiones con láser Alejandrita, mientras que el melasma requiere un tratamiento más complejo: "Combinamos cremas y mascarillas despigmentantes con peelings químicos o láseres fraccionados superficiales".

**SOLUCIÓN:** GRUPO DE DERMATOLOGÍA PEDRO JAÉN. TEL.: 91 431 78 61. **CUÁNTO:** LÉNTIGOS, DESDE 300 EUROS. MELASMA DESDE 120 EUROS, SESIÓN.

## 14 LA CASPA NO SE MARCHA: VIENE Y VA

Un estudio realizado por la marca Head & Shoulders revelaba que el 50% de los adultos tiene caspa. ¿Es usted uno de esos afectados?

Entonces,

asúmalo:

"La caspa

no desaparece. Va y

viene", afirma Aurora

Guerra, de la Academia

Española de Dermatología y Venereología.

"Se tiene una predisposición genética a padecerla", añade. Ahora bien, "un tratamiento con champú anticaspa funciona: quita el picor y la caspa, pero cuando se deja de usar, reaparece", señala Guerra.

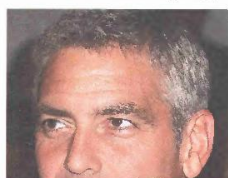
¿Consejos? Cambie de champú a menudo, lave el pelo todos los días y evite la humedad.



## 15 EN ELLOS, LA CANA ES BELLA

¿Por qué en los hombres la cana resulta "interesante" y en las mujeres transmite dejadez? El estilista Javier Reyes tiene la respuesta: "Mientras que en ellas añaden años, al varón le aporta un aspecto de madurez que resulta atractivo. Los hombres teñidos pierden cierta masculinidad, pero una cana cuidada, con un champú que aporte brillo e impida que se amarillee puede ser muy bella".

**TÍPICO.** George Clooney, el canoso más cinematográfico.

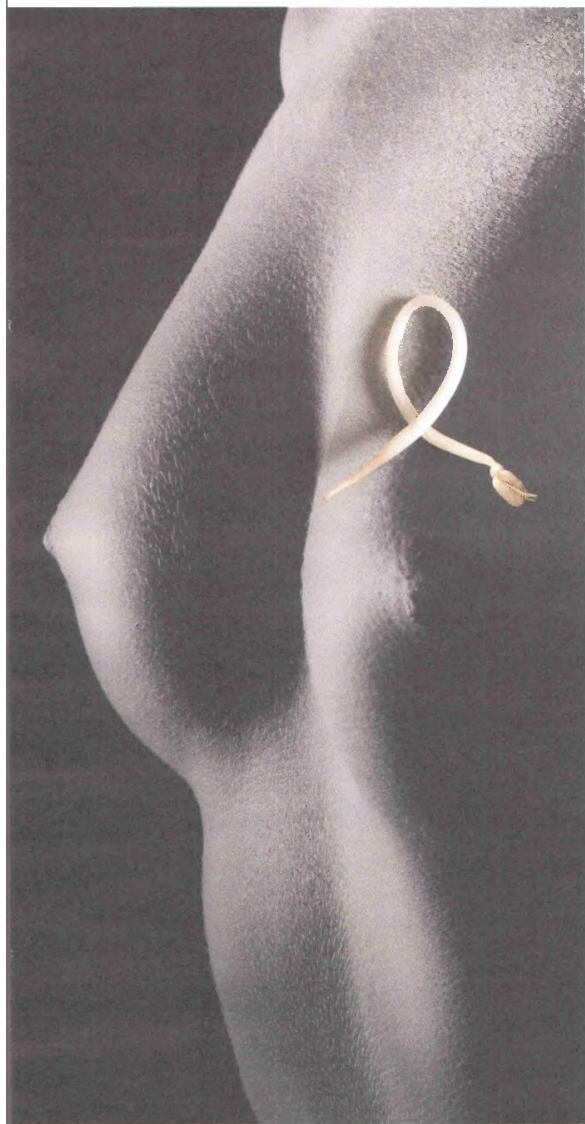


**SOLUCIÓN:** MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA JAVIER REYES. TEL.: 620 01 51 66. **CHAMPÚ SILVER CHARGE DE REDKEN.** **CUÁNTO:** 12,65 EUROS.





ESPECIAL  
BIENESTAR  
Y ESTÉTICA



## 16 LA SOJA, CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

UN ESTUDIO CIENTÍFICO DESMIENTE LA TEORÍA "DE PASILLO" QUE APUNTABA A LA SOJA COMO POSIBLE CAUSANTE DE LA REAPARICIÓN DEL CÁNCER DE MAMA. AFIRMA, ADEMÁS, QUE DISMINUYE LA MORTALIDAD DE LAS MUJERES QUE PADECEN ESE TUMOR.

fotografía de ÁNGEL BECERRIL

Cada año se detectan en nuestro país 15.000 nuevos casos de cáncer de mama y más de un millón en todo el mundo. Según datos del Ministerio de Sanidad, los índices de mortalidad por este tumor han disminuido significativamente en los últimos años y se ha alcanzado una tasa de curación del 60%. Los diagnósticos son cada vez más rápidos, los tratamientos mejoran y las investigaciones y estudios no cesan.

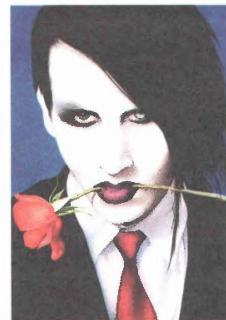
El último de ellos ha sorprendido a profesionales y pacientes porque echa por tierra y desmiente (con base científica) una creencia que se ha mantenido durante años y que propiciaba, incluso, un consejo que los médicos daban a sus pacientes con cáncer de mama: prohibido comer soja.

Ahora, investigaciones realizadas por el Instituto de Medicina Preventiva de Shanghai, China, y por investigadores del Centro Médico de la Universidad Vanderbilt de Estados Unidos, han demostrado que la soja no sólo no perjudica a estas mujeres sino que, además, "frena

la tasa de mortalidad en un 29% y las recaídas en un 32%". "Se creía que la soja, al contener estrógenos, podía favorecer la reaparición del tumor, ya que, en el 60% de los casos, se alimentan de estrógenos, son hormonosensibles", explica Laura G. Estévez, del Centro Integral Oncológico Clara Campal. "No había realmente evidencias científicas que avalaran esa creencia, que no era más que una leyenda de pasillo. El problema es que estos estudios no llegan a todos los médicos de cabecera ni a muchos oncólogos y puede que la recomendación de consumir soja tarde en llegar a las pacientes", añade Estévez.

Lo mismo sucede con la carne roja, cuyo consumo se desaconseja a las mujeres con cáncer de mama porque tiene estrógenos. "Tampoco hay estudios que demuestren que perjudica en estos casos de cáncer", señala Estévez.

Si se mantienen las recomendaciones de eliminar el consumo de tabaco, realizar ejercicio físico frecuente, pero moderado, e ingerir cinco piezas de fruta al día,



## 17 OJO CON LAS LENTILLAS DE FANTASÍA!

Un ojo rojo y otro blanco. Mirada de gato. Pupilas en espiral. Las lentillas de fantasía (o cosméticas) pueden cambiar su apariencia como pocos complementos de quita y pon pueden lograrlo (aunque, en ocasiones, no resulten muy agradables de ver para el resto).

A pesar de tratarse de un artículo meramente estético, reservado para ocasiones especiales, no hay que olvidarse de que "se trata de un producto sanitario y de que el ojo es delicado", señala Eduardo Morán, portavoz del Colegio Nacional de Ópticos y Optometristas.

Por eso, "recomendamos comprarlas únicamente en una óptica, (nunca a través de Internet), donde nos venderán las fabricadas con el tipo de material adecuado a nuestro ojo y siguiendo un proceso de adaptación necesario e idéntico al que se lleva a cabo con las lentes de contacto normales", detalla Morán.

Infección, conjuntivitis, inflamación, alergia y abrasión en la córnea son algunas de las consecuencias de no seguir las indicaciones del especialista.

## 18

### EL MEJOR APARATO PARA SUS DIENTES

Hace unos días saltaba la noticia (y el debate) de que la Princesa Letizia podría estar usando

brackets, correctores dentales o, tal vez, ortodoncias invisibles. Sin embargo, no todos los posibles aparatos que atribuyen a Doña Letizia servirían para el mismo problema. Pedro Sánchez, ortodoncista de Clínicas Vital Dent, explica en qué se diferencian los distintos tipos de tratamientos dentales y los casos en los que se usa cada uno.

**Ortodoncia fija.** A cada diente se le cementa un bracket y éstos se unen por un alambre (aunque también pueden ir sin él). Es el tratamiento por excelencia en adultos porque no requiere de extracciones de las piezas y el tiempo de tratamiento es más corto.



**Ortodoncia lingual.** Se coloca en la cara interna de los dientes. Este tipo de tratamientos es elegido por los adultos por una cuestión meramente estética ya que los brackets quedan ocultos. Su tiempo de uso está alrededor de los 16 ó 20 meses. Es la ortodoncia más cara.



**Ortodoncia invisible.** Es la más novedosa de las ortodoncias, pero sólo sirve para casos en los que las correcciones de los dientes sean de 4 milímetros o menos. El tratamiento es de alrededor de 12 meses y se tiene que cambiar el corrector cada dos semanas.







## ESPECIAL BIENESTAR Y ESTÉTICA



### 19 BORRAR PATAS DE GALLO & CÍA.

Sucede de los 40 en adelante. A hombres y mujeres por igual. Las patas de gallo (las más famosas), las ojeras y las cejas descolgadas dan un aspecto cansado, enfermo, triste... La doctora María Dolores Madan aconseja arreglárselo todo a la vez combinando varias técnicas como ácido hialurónico o bótox en una sesión: "El resultado es mucho más natural".

**SOLUCIÓN:** DOCTORA MARIA DOLORES MADAN. TEL. 922 24 68 51. **CUÁNTO:** ENTRE 500 Y 800 EUROS, SEGÚN LA TÉCNICA.

### 20 OREJAS GRANDES Y, ENCIMA, SEPARADAS



**COMPLEJO REAL.** Charles de Inglaterra. "El motivo por el cual se operan los pacientes las orejas no es realmente por el tamaño sino por la separación en exceso de las mismas de la cara, bien sea toda la oreja en conjunto, bien la parte superior, bien una de ellas más separada que la otra", explica el doctor Óscar Junco, que propone una solución quirúrgica, la otoplastia.

**SOLUCIÓN:** CIMA (CENTRO INTERNACIONAL MEDICINA AVANZADA). TEL.: 93 552 27 26. **CUÁNTO:** ENTRE 2.000 Y 2.500 EUROS.

### 22 EL VELLO FUERA, QUE ELLAS SE DEPRIMEN

Tener vello en piernas, axilas, ingles, labio superior y demás áreas corporales y faciales no es sólo antiestético, sino deprimente. Tanto que, un estudio realizado por IPLulse entre 2.400 españolas, revela

## 21 REDUCIR EL PECHO ESTÁ DE MODA

ALREDEDOR DEL 10% DE LAS OPERACIONES DE PECHO QUE SE REALIZAN EN LA ACTUALIDAD SON PARA DISMINUIR SU TAMAÑO. RESULTAN MÁS COMPLICADAS QUE LAS DE AUMENTO, AUNQUE MENOS DOLOROSAS.

Si hace una década causaban furor las mujeres de grandes pechos y las operaciones de aumento de mamas, en la actualidad comienzan a estar de moda las tallas de sostén pequeñas y, por tanto, las intervenciones para disminuir el tamaño de los senos. Sin embargo, "la reducción de pecho es una operación algo más compleja que la del aumento. Y, además, siempre queda cicatriz desde la areola hasta el surco", apunta el doctor Jesús Benito, de Antiaging Group Barcelona de la Clínica Tres Torres. Eso sí, "el postoperatorio es bastante similar, incluso, duele menos que con los aumentos. Se tiene que llevar un sujetador deportivo durante un mes y medio aproximadamente, se puede volver a trabajar en más o menos 30 días y se restringe durante varios meses la práctica de los deportes", añade el doctor.

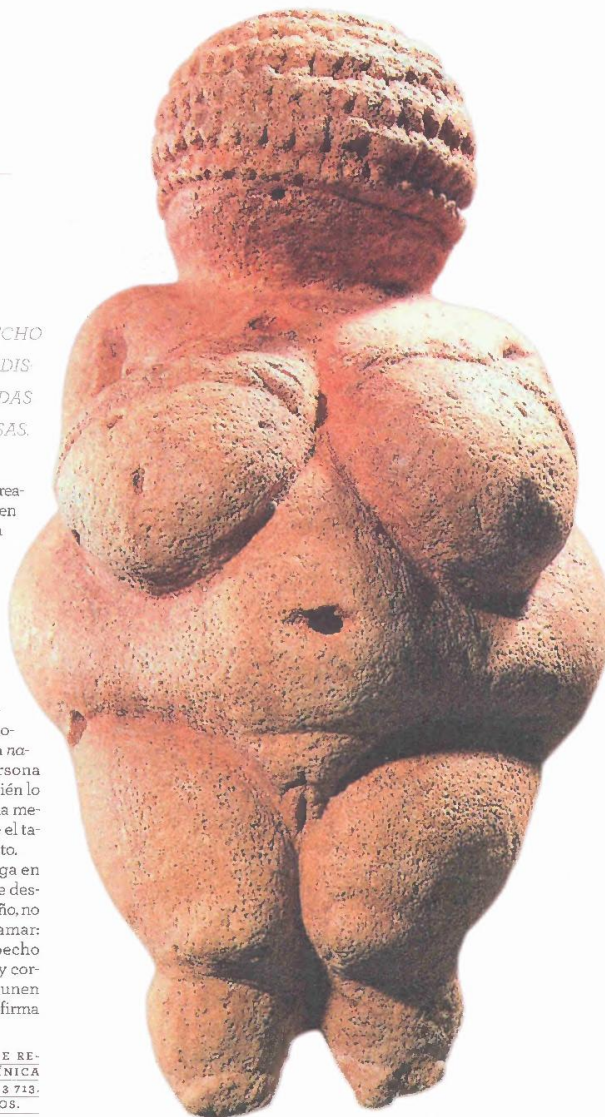
**FERTILIDAD.** Es lo que simbolizan los senos de la Venus de Willendorf 10% de las inter-

venciones de pecho que se realizan tienen este fin "suelen ser mujeres con una talla 100 o más y que buscan una 90 ó 95. Así, se suelen quitar alrededor de 300 gramos de cada mama", detalla Benito. Y es que, según el doctor, "más de un kilo y medio es demasiado peso".

No obstante, hay ocasiones en las que el pecho modifica su tamaño de forma natural: "Cuando una persona engorda o adelgaza, también lo hacen sus mamas. Y con la menopausia, suele reducirse el tamaño", cuenta Jesús Benito.

Antes de operarse, tenga en cuenta que es posible que después, si quiere tener un niño, no le sea posible dar de mamar: "Cuando se reduce un pecho hay que mover la areola y cortar los conductos que la unen a la glándula mamaria", afirma el doctor Benito.

**SOLUCIÓN:** OPERACIÓN DE REDUCCIÓN DE PECHO. CLÍNICA TRES TORRES. TEL.: 902 013 713. **CUÁNTO:** DESDE 6.000 EUROS.



do. El problema es su elevado precio, que se amortiza cuando en una casa lo usan varias personas (la madre, la hija, el hijo...).

Segunda novedad, Sugar Co., un establecimiento recién inaugurado en Palma de Mallorca en el que el *sugaring* (pasta de azúcar) sustituye a la cera.

¿Lo más rápido? Tirar de cuchilla. Si se anima, no deje de seguir estos consejos:

● Dése antes una ducha de agua bien caliente que debilita el vello.

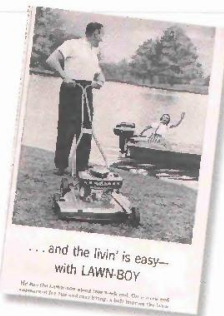
● Las cuchillas masculinas están diseñadas para el rostro del hombre, que no tiene nada que ver con ingles o axilas.

● Conviene aplicar un gel específico que retiene la humedad en el vello y facilita su eliminación.

● Rasure en sentido contrario al crecimiento del vello.

● Al finalizar, hidrate la zona.

**SOLUCIÓN:** IPULSE, EN EL CORTE INGLÉS. **CUÁNTO:** 349 EUROS. SUGAR CO. TEL. 971 722 959. **CUÁNTO:** PIERNAS DESDE 22 EUROS.







## ESPECIAL BIENESTAR Y ESTÉTICA

### 23 CINCO TRUCOS CONTRA EL ESTRÉS

Antonio Cano Vidal, presidente de la Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés aconseja:

- Aprender métodos de relajación muscular o técnicas de respiración para calmar los nervios y la ansiedad. Es bueno también practicar deportes como el yoga.
- No magnificar las consecuencias negativas que derivan de los errores.
- Decir que no a más tareas en el trabajo si nos vemos superados.
- Intentar no dedicar la mayor parte del tiempo al trabajo.
- Durante la jornada laboral, hacer pequeñas pausas para descansar y volver con más fuerza.



### 24 FUERA LA CELULITIS ANTES DE VERLA

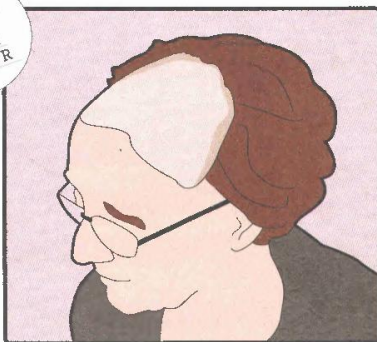
Para cuando la piel de naranja (ahora llamada capitoné) se hace visible, la celulitis lleva entre siete y 10 años trabajándose la zona. ¿Qué significa esto? Que no hay que esperar a verla aparecer para ponerse a pelearla. En el IML (Instituto Médico Láser) proponen combatir flaccidez, celulitis floja y problemas en la textura con su avanzado Deepir. "Un láser capaz de destruir adipocitos, retensar la piel, reafirmarla y alisarla", explica la doctora Josefina Royo.

**SOLUCIÓN: DEEPIR EN IML.** TEL.: 91 702 46 97. **CUÁNTO: UNA SESIÓN, 400 EUROS/CUATRO, 1.500 EUROS. SE ACONSEJAN CUATRO.**

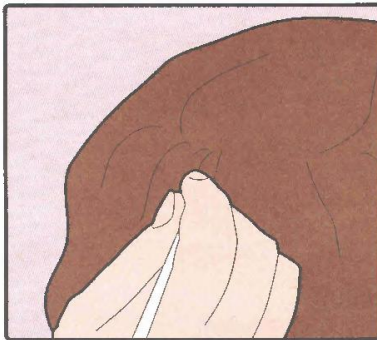


### PASO A PASO DE HAIR & HAIR

**POCO PELO.** Es un sistema idóneo para cubrir zonas despobladas o dar cuerpo a melenas escasas. Primero, se sitúa una malla en las zonas "a rellenar".



**LA BASE.** La malla no se ve ni se mueve. No impide practicar deportes o cambiar de peinado. A través de ella se saca el cabello.



**NUDOS.** Se buscan cabellos naturales de la misma textura y color que los de la zona a "rellenar", y se van anudando a la malla.



**MUCHO MEJOR.** El resultado es una melena abundante y uniforme. El sistema, idéntico para los hombres, requiere revisiones mensuales.



### 25 UNA MALLA PARA TENER MÁS PELO

EL 50% DE LAS ESPAÑOLAS MAYORES DE 50 AÑOS ESTÁ PERDIENDO EL PELO. ¿CAUSAS? DESDE UNA ALIMENTACIÓN POBRE AL ABUSO DE LOS RAYOS UVA. UNA NUEVA TÉCNICA PERMITE CUBRIR ZONAS DESPOBLADAS

ilustraciones de PABLO PINO

La alopecia femenina ha aumentado hasta un 40% en los últimos tres años y afecta ya a un 40% de españolas mayores de 50 años (aunque el proceso de pérdida, lento e imparable, comienza a los 20). Son datos obtenidos por Corporación Capilar Haircare. Su director médico, Juan Ruiz Alconero, apunta las causas: "Las dietas pobres en proteínas, el estrés físico o psicológico, antecedentes familiares, los rayos UVA, determinados anticonceptivos y algunos medicamentos, el embarazo y el postparto, la menopausia y los cambios de estación".

El Doctor Carlos Velasco, director médico del área de cirugía capilar de los centros Svenson, apunta que la caída del cabello en las mujeres "no sólo supone un problema estético, sino que puede conllevar traumas psicológicos y reducción de la autoestima".

Velasco ha visto con sorpresa cómo en 2009 se cuadruplicaba el número de clientas que solicitaba un microinjerto (ya suponen un 12% del total de estas intervenciones), algunas movidas por un curioso motivo: "Los lifting hacen necesario, en muchas ocasiones, un trasplante capilar tanto en las patillas como en las cicatrices que se intentan ocultar en el cuero cabelludo".

Hasta que se logren trasplantar pelos nuevos obtenidos del cultivo *in vitro* de células madre de folículos, las zonas donantes son la parte posterior y los laterales de la cabeza. La intervención es ambulatoria y sólo requiere anestesia local, así que la incorporación a la vida cotidiana es prácticamente inmediata. ¿Precio? Desde 5.000 euros.

Sin embargo, el método más revolucionario de esta multinacional española es el Hair & Hair, por el que anudan cabello natural al propio.

**ALERTA CON LOS ZORROS.** Otra solución es el láser. El Luce acaba de llegar a Corporación Capilar: "Ya se utiliza en el resto de Europa y en Estados Unidos y hemos sido pioneros en introducirlo en España. Reduce la caída progresiva del cabello y aumenta el riego a los folículos; está indicado en personas que empiezan a notar la caída y no quieren probar con métodos más agresivos. También está muy recomendado para mejorar los resultados de los microinjertos", comenta Ruiz Alconero. Las sesiones son indoloras y no ocasionan efectos secundarios; se recomiendan 12 de entre 15 y 30 minutos (pack de 12; 530 euros).

Elija el método que elija, asegúrese de que se pone en las manos correctas (¡ojo con el intrusismo!). El doctor Salvio Serrano, catedrático de Dermatología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, advierte de la importancia de un diagnóstico adecuado: "El término alopecia deriva del griego *alope*, que significa zorro, animal que muda dos veces al año su pelo. Cuando hablamos de alopecia nos referimos sólo a que hay caída de pelo, pero es preciso ponerle apellido, ya que sus formas y causas son muchas, su pronóstico es diferente y el tratamiento también".

**SOLUCIÓN: SISTEMA HAIR & HAIR DE INTEGRACIÓN DE CABELLOS DE SVENSON.** TEL.: 902 996 995. **CUÁNTO: DESDE 1.200 EUROS.**