

# Menopausia, el estado al que tomar el pulso

Una época de cambios, sin duda. Ana Puelles Lostao recomienda algunos tratamientos para esta etapa de la vida de la mujer



**La menopausia** es una época de cambios para la mujer. Acaba su etapa fértil y las hormonas reproductivas empiezan a descender, lo que puede llegar a suponer un cambio importante a muchos niveles de su organismo.

La menopausia acentúa los signos de envejecimiento facial y corporal, provocando cambios que suelen ser temporales y se hacen llevaderos en la mayoría de los casos. Entre estos efectos destacan:

- **Arrugas dinámicas y estrías.**
- Alteración de la **pigmentación cutánea** en cara, escote y manos.
- Piel mucho más tirante, sin brillo y seca, debido al **descenso de los niveles de colágeno y reservas de agua.**
- Pérdida de elasticidad y aumento de flacidez.
- La piel de los **párpados superiores** comienza a formar ese molesto pliegue. En los inferiores, aparecen las temidas bolsas que provocan aspecto de cansancio.
- Puede ser que también se marque más el **entrecejo**, que puede proyectar un aspecto malhumorado.
- La **grasa corporal** empieza a acumularse más fácilmente en ciertas zonas, generalmente abdomen y caderas.
- Aparición de **vello**, especialmente en el rostro, sobre todo en la zona de la barbilla.



Para tratar estos efectos, tanto a nivel corporal como facial, **Ana Puelles Lostao, directora de Estética Lostao**, recomienda los siguientes tratamientos:



» Para el cuerpo, *TANIT aesthetic*, de **novasonix**.

***TANIT aesthetic* remodela y define la silueta de forma rápida y segura, y es apto para todas las zonas.** Gracias a la simbiosis entre su tecnología patentada *shape-in 3D* de láser frío e infrarrojos (*Dual Soft Láser* y corriente bioactiva amortiguada) y el cabezal de estimulación mecánica *slaag motion*, se convierte en la herramienta ideal para reducir volumen de manera rápida y no invasiva, al mismo tiempo que ayuda a redensificar los tejidos.



» Para el rostro, *Eternal natural beauty*.

Este **programa especial para la menopausia ofrece una combinación de tratamientos con triple efecto para equilibrar y potenciar la juventud:**

- **Re-activadores de la juventud:** tratamientos de autor como técnicas manuales antiedad, radiofrecuencia y vacumterapia que estimulan la producción de colágeno y elastina, tratando la pérdida de volumen y reduciendo las arrugas profundas. Además, aportan mayor firmeza y tensión al rostro.
- **Vitalidad extrema:** tratamientos faciales ultra hidratantes con un *cocktail* de vitaminas que impiden la deshidratación de la piel en esta etapa donde su capacidad de retención de agua y nutrientes disminuye.
- **Balance:** tratamientos faciales que buscan equilibrar y estabilizar la piel del rostro, promoviendo una apariencia más saludable y armoniosa. La piel, en esta etapa, sufre alteraciones hormonales que pueden producir una piel con tendencia más grasa o acnéica.

Además de los tratamientos, Ana Puelles remarca la importancia de seguir ciertos **hábitos** para llevar mejor los cambios que la menopausia produce en el organismo de la mujer:

- **Dieta** saludable y equilibrada, rica en nutrientes de calidad. Además, es un buen momento para **suplementar con colágeno y vitamina B**, para reponer esa falta que se produce con la edad y los cambios hormonales.
- **Beber mucha agua e infusiones**, para una piel más hidratada, brillante y elástica.
- Hacer **ejercicio**, como por ejemplo caminar a diario. De todos modos, si no se está acostumbrada a hacer ejercicios, recomienda no hacer aquellos que sean de alto impacto, ya que se podrían dañar las articulaciones.
- **Proteger mucho la piel del sol**, puesto que se trata de una época en la que hay mucha tendencia a la aparición de manchas.

**Ana Puelles  
recomienda proteger  
mucho la piel del sol,  
puesto que la  
menopausia se trata de  
una época en la que  
hay mucha tendencia a  
la aparición de  
manchas.**

