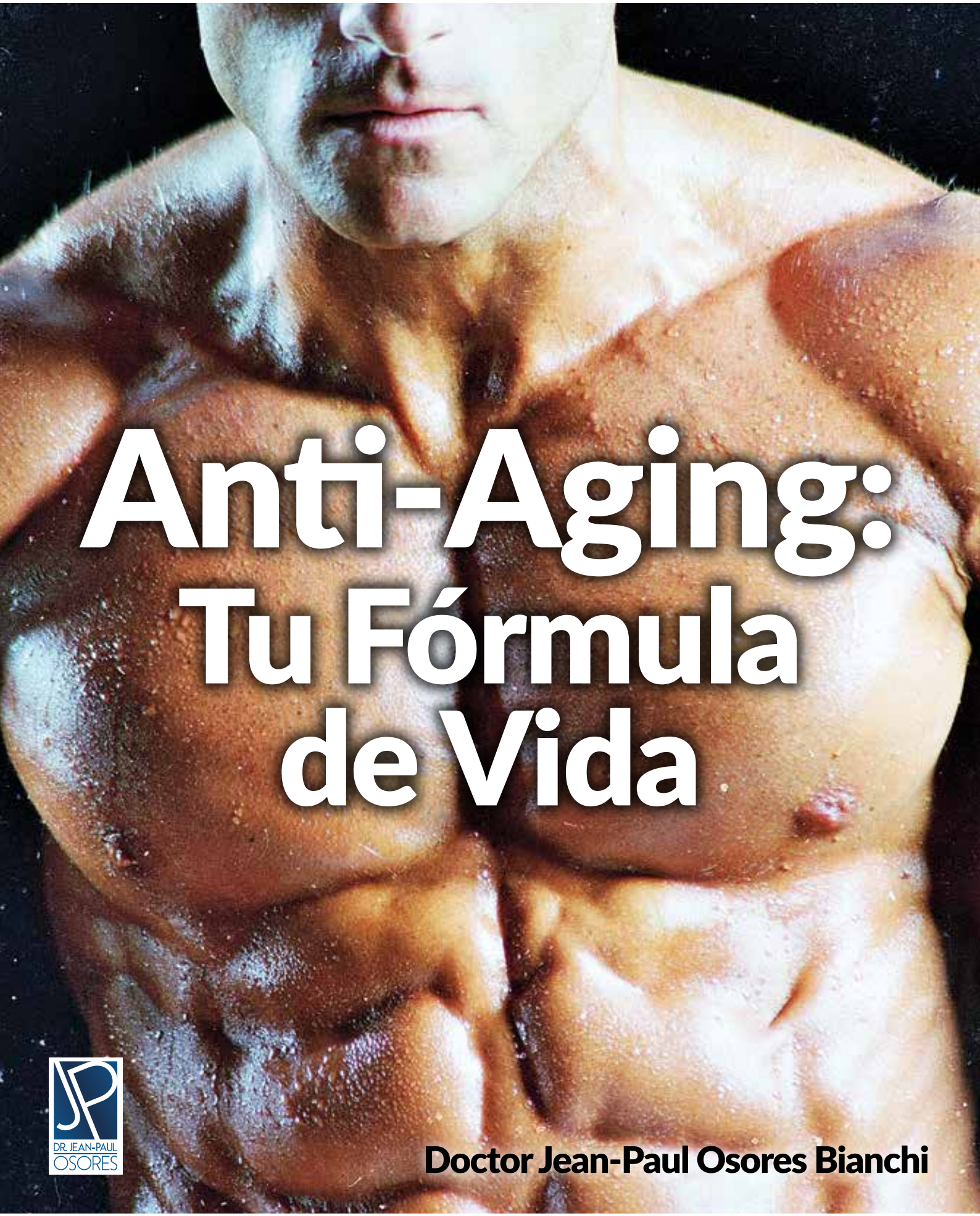

Anti-Aging: Tu Fórmula de Vida

DR. JEAN-PAUL OSORES

Doctor Jean-Paul Osores Bianchi

Anti-Aging : Tu Fórmula de Vida

Dr. Jean-Paul Osores Bianchi

Anti-Aging: Tu Fórmula de Vida
© Jean-Paul Osores Bianchi
doctor@drjeanpaulosores.com

Segunda edición
Octubre, 2018
Tiraje: 1000 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
No: xxxxx
ISBN: xxxxx

Editor: Iván Mory Alvizuri
Diseño y diagramación: Karina Sotelo Porras
Corrección y estilo: Iván Mory Alvizuri

Prohibida su reproducción, por cualquier medio de impresión o difusión, impresa o digital, sin autorización del autor.

Impresiones:
Comunicagraf SAC
Antonio Elizalde 520 Cercado - Lima

Todo es relativo, espacio y tiempo,
nada es absoluto.

Este libro va dedicado a mis hijos quienes son
la inspiración y fortaleza de mi día a día.
A Fiorella, compañera en las buenas y las malas.

ÍNDICE

Prólogo

Introducción

I. Tu primera vez. ¿Qué pasará en la consulta con Jean Paul Osores?
II. ¿Puedo rejuvenecer si tengo sobrepeso?
III. ¿Es posible comer más y lucir más joven? Nutrición Anti-Aging.
IV. ¿Por qué tengo que hacer actividad física?
V. ¿Qué hago para desaparecer la grasa localizada?
VI. Cuando la vida corre peligro. Obesidad mórbida
VII. La odiada celulitis ¿Puedo combatirla?
VIII. Padre y madre del hombre: Testosterona.
IX. La hormona del crecimiento no solo te hace crecer.
X. Hormonas en la mujer: miedo o maravilla
XI. Todo sobre la radiación solar ¿qué es el sol?
XII. ¿Puedo recuperar mi cabello de alguna forma? Alopecia
XIII. ¿Qué puedo hacer con mi rostro? Rejuvenecimiento facial
XIV. ¿Los dientes me delatan? Dentadura saludable a los 75 años
XV. Los secretos mejor guardados del laser
XVI. ¿Qué ocurre cuando nos duermen? La sedación
XVII. ¿Qué nos depara el futuro? Células madre
XVIII. ¿Droga sana y motivacional? Musicoterapia
XIX. ¿De dónde venimos? La genética
XX. 35 secretos para vivir 120 años
XXI. Cirugías ambulatorias.
XXII. Canabis medicinal.

Epílogo.

Agradecimientos.

Prólogo

Soy médico, nací en el Perú, y desde pequeño escuché hablar sobre medicina. Mi abuelo, mi padre y mis hermanos son médicos. En casa siempre se escuchaban anécdotas de pacientes, hazañas de alguna intervención quirúrgica y detalles de casos que a mi padre o abuelo los tenían fascinados, no se dejaba nunca de lado el buen humor ni la risa para elevar el ánimo.

Así fue que la pasión por esta carrera entró en mí, y se instaló, hasta el día de hoy. Cuando recuerdo los días de estudiante es posible que solo vuelva a mi mente la cantidad de horas que tomaron los cursos. No tenía tiempo libre, no existía. Pero la recompensa vendría después.

Años dedicados a esta profesión me enseñaron que la recompensa del médico es la mejor, no se compara a la de otras carreras.

Ver a un paciente luchar contigo por salir de una enfermedad, lograr prevenir un mal elevando los niveles de inmunidad, retrasar el avance de una patología gracias a los cambios en el estilo de vida, no tiene precio.

Los conocimientos son la base de la medicina, pero la experiencia y afinidad con tu paciente son las claves para desarrollar un ejercicio único en el tiempo y en la vida de las personas. La creación de un sistema de vida que prevenga la enfermedad y retrase el paso de los años es mi sueño.

Soy médico, amigo y aliado de mis pacientes.

INTRODUCCIÓN

¿Es posible detener el tiempo?

Medicina preventiva de avanzada: Anti-Aging

Podemos vernos y sentirnos diez años menos, sí, podemos. Aunque para algunos suene falso o increíble es posible.

Es una gran verdad que el proceso de envejecimiento sucede a medida que avanza el tiempo, pero los factores genéticos que se disparan en el mismo tiempo pueden ser totalmente inhibidos a través de la prevención. Es decir, podemos detener el tiempo.

Tenemos la capacidad de decidir cuál es la dirección que queremos darle a nuestra vida, tenemos el control. Cómo hacerlo, básicamente modificando nuestro estilo de vida, por el resto de la vida.

Verse más joven es ser más saludable, lo primero es consecuencia de lo segundo. En eso, no hay secretos ni recetas mágicas. Si no estás sano por dentro, jamás lograrás proyectar juventud.

Aquí aparece un concepto interesante, la inmunidad. Nuestra inmunidad juega un rol muy importante, casi definitivo en la búsqueda de una vida sana. Ya que podemos genéticamente tener una enfermedad pero esta no se manifiesta, se mantiene dormida. Y esto ocurre porque nuestro sistema de defensa está ultra fortalecido.

¿Cómo logramos que nuestro sistema de defensa esté en las mejores condiciones durante toda nuestra vida? Es una pregunta difícil de responder, ya que todo en medicina es relativo a nuestra alimentación, estrés, medio ambiente, relaciones interpersonales emocionales entre otros muchos factores que pueden traerse abajo nuestras defensas, acelerar la enfermedad y con ello el proceso de envejecimiento.

Nuestro cuerpo es una unidad que funciona como una máquina perfecta. Si le damos comida de calidad, cuidados y atendemos las alertas a tiempo, veremos buenos resultados y podremos detener el tiempo, pero si no lo escuchamos, los efectos serán letales.

Actualmente la sociedad discute mucho acerca de la calidad de vida y longevidad, pero es evidente que la realidad supera las buenas intenciones, cuando el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo, la depresión, la educación, la industria farmacéutica y las megas empresas de alimentos contribuyen de una u otra manera al deterioro de la salud y calidad de vida de las personas.

Pero, ¿dónde estamos nosotros?

Somos capaces de escoger y llevar de una manera adecuada nuestro estilo de vida. Debemos tomar nuestro futuro en serio, ser responsables y dirigir las riendas de nuestra propia vida y salud. Nosotros decidimos hacer ejercicio o no, nosotros decidimos qué tipo de alimento consumimos o no, nosotros decidimos qué medicina tomar o no, siempre es nuestra decisión.

Prevenir para no lamentar

Prevenir es anticiparse, estar un paso adelante para evitar una catástrofe. La prevención en el mundo ha permitido que se viva más. Que el tiempo se extienda, y sea más nuestro.

A inicios de siglo, cuando el químico e investigador francés Louis Pasteaur descubre la Penicilina se logra combatir diversas enfermedades infecciosas, y con esto la gente ya no moría a causa de males como la neumonía o sífilis antes de los 30 años.

Con el uso médico de este importante descubrimiento las expectativas de vida subieron hasta los 50 a 60 años, creando un hito importante en la evolución de la raza humana.

Prevenir te regala años de vida

Posteriormente con la llegada de la industrialización y la era comercial en el mundo, la población era presa de otras enfermedades, las degenerativas, obesidad, diabetes, cáncer y problemas cardiovasculares, que finalmente terminaban con la vida de las personas. La alimentación y el sedentarismo empezaban a ser temas a debatir y controlar a fin de prevenir estos nuevos males.

Años después y hasta el día de hoy en pleno siglo XXI, patologías como la obesidad o la diabetes ya son tratadas e incluso curadas en muchos casos, dando paso a un nuevo incremento en el rango de expectativa de vida, 90 años o más.

Lejos de buscar que el ser humano extienda sus años y su calidad de vida libre de enfermedades, la medicina ha logrado algo muy importante: la regeneración de tejidos y órganos.

Ha podido aislar células madre, las cuales se encuentras en órganos como la médula ósea y el tejido adiposo de las personas, estas mismas son nuevamente inyectadas a los pacientes en el lugar dañado y así, con su poder regenerativo y de diferenciación, reparan tejidos dañados inicialmente y con el paso de los meses -posterior a la infiltración- puedan generar células idénticas a las antiguas, permitiendo devolverles la funcionabilidad al órgano tratado.

Este tipo de medicina se llama regenerativa y a nivel mundial se practica en muchos países, incluido el Perú. Es cierto que todavía está en sus primeros años de práctica en nuestro país, pero avanzamos.

Todo esto no sería posible si no existiera investigación médica y el ánimo para buscar solución a los imposibles.

Capítulo I

TU PRIMERA VEZ

¿QUÉ PASARÁ EN LA CONSULTA CON JEAN-PAUL OSORES?

Una primera cita puede ser el inicio de una relación laboral, sentimental, sexual o médica. Y de todas, una de la más importante es la médica. El vínculo con tu doctor es vital para garantizar tu salud, absolver las dudas que no puedes resolver con los amigos o amigas en un café y, sobre todo, para vivir lo más tranquilo posible.

Tu médico es tu aliado

El contacto inicial puede traer algo de temor o ansiedad, es normal, para evitarlo hay que simplemente conversar. Saber cuáles son las expectativas del paciente, qué busca, qué siente, qué lo llevó hasta el consultorio, así, el hielo se rompe y la relación con el doctor empieza a forjarse.

Repasar tus antecedentes médicos y consignar los datos precisos sobre tu estilo de vida, hábitos alimenticios, edad, talla, peso, índice de masa corporal, porcentaje graso, entre otros, es parte del éxito para construir tu historia clínica y saber orientar el mejor tratamiento.

¿Tenemos la edad que aparentamos?

Edad biológica versus edad cronológica:

Nadie en su sano juicio querrá verse con más edad que la que tiene, por eso, comparar y determinar exactamente la diferencia entre ambas edades, biológica y cronológica, nos ayudará a definir si una persona representa menos edad de la que tiene.

Permitirá además saber si existe una relación inversa entre ambas. Este detalle es muy importante porque algunas personas, por diversas razones, han disparado genes que ocasionaron un adelanto en el paso de los años, y envejecieron más rápido.

La edad cronológica es aquella que se contabiliza desde la fecha de nacimiento, avanza y se mantiene con el paso del tiempo. La edad biológica es la que aparentamos tener.

Un estudio comparativo realizado a dos gemelas de 25 años muestra claramente la diferencia entre ambas edades. La gemela A tuvo dos embarazos y su vida era sedentaria, sin mucha actividad fuera del cuidado de sus hijos. La gemela B no tuvo hijos y dedicó a su vida profesional más tiempo. El resultado fue que la primera gemela aparentaba tener 5 años más de edad que su hermana.

El aumento en la edad biológica se evidenciaba fundamentalmente por las líneas de expresión más marcadas, el cambio de postura, la pérdida de masa muscular, la pérdida de tono en la piel, el incremento de masa grasa corporal y los dolores en articulaciones en ambas rodillas.

Los 11 socios de una historia clínica

(Análisis complementarios)

Para lograr un diagnóstico certero y construir una buena historia clínica es necesario hacer pruebas y exámenes. Es importante conocer qué nos harán y para qué sirve cada una de ellas.

1. Prueba analíticas de sangre y orina: Perfil de lípidos, hígado, ácido úrico, urea, glucosa, creatinina, pool hormonal completo entre ellos testosterona, estradiol, examen de orina completo, hemograma completo, IGF-1 (marcador de la función de hormona de crecimiento), marcadores tumorales para descarte de patología cancerígena.

2. Apoyo radiológico. Radiografía de rodilla, cadera, columna, tórax etc. Ecografías en casos por ejemplo de hígado graso, lesiones musculares y resonancia

magnética para estudio de partes blandas en problemas como hernias discales, problemas ligamentarios, artrosis, meniscopatias, entre otros.

3. Estudio de la composición corporal e IMC: Se realiza mediante el examen de los pliegues subcutáneos, brinda el porcentaje de grasa así como la masa libre de grasa en kilos, es muy importante su estudio, para el mejor manejo del aparato locomotor. La mejor manera de medir la cantidad de grasa en el cuerpo es mediante el uso de una balanza dentro del agua, así pesaríamos el cuerpo libre de grasa y el resto sería la grasa en kilos total. El IMC lo veremos en el capítulo de Obesidad Mórbida.

4. Pruebas del estado físico y aparato locomotor: Estudio de la velocidad, fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio además del estudio ortopédico, postural, de flexibilidad y puntos gatillo, este último en referencia a los puntos de dolor que pueden existir en los músculos del cuerpo humano producto de lesiones o estrés.

5. Valoración de la concentración de antioxidantes y vitaminas más importantes en la sangre: A través de esta prueba podemos saber si la persona consume un volumen adecuado de frutas y verduras, para así, regular y controlar que no exista exceso de radicales libres en el organismo que lo enfermen y envejezcan.

6. Estudio de líneas de expresión y flacidez facial: A través de fotografías se estudia el proceso de envejecimiento cutáneo, además se ubican signos de daño solar y lesiones benignas o malignas de piel como el melanoma y carcinoma baso celular, el cáncer de piel más frecuente.

7. Estudio de distribución de adiposidades y otras grasas localizadas en el cuerpo: Se logra a través de la antropometría que estudia las medidas del cuerpo humano. La medición en centímetros ayuda de manera considerable a ver la evolución del aparato locomotor.

8. Prueba de esfuerzo físico: Determina la salud cardiaca frente al esfuerzo físico y se realiza en una faja caminadora. El paciente se moviliza algunos minutos en ella y, de esta manera, se estudia la conducción eléctrica del corazón a través de un electrocardiograma. Con esta prueba se identifica arritmias, cambios en

la presión arterial, entre otros resultados, así, podemos corregir el programa de entrenamiento que esté realizando el paciente. Resulta muy útil.

9. Test de distress del adulto y estudio motivacional: Desarrollo de cuestionarios que nos ayudan a saber el estado emocional de la persona y si vive en forma plena en su trabajo, en casa, con su familia, su matrimonio, etc. La depresión es una enfermedad que está presente desde muy temprana edad. En tal sentido, a través de los resultados que arroje este examen, podremos evaluar la forma de prevenirla con un correcto trabajo sobre la autoestima y seguridad de la persona.

10. Densitometría ósea: Es el complemento para conocer la calidad de los huesos de la persona. La resonancia magnética, ecografías entre otras pruebas, son necesarias en determinados casos para tener un diagnóstico preventivo antes de la aparición de muchas enfermedades.

11. Estudio de marcadores anti cancerígenos: Se sabe que en la prevención está el éxito del tratamiento del cáncer años antes que suceda. Al buscar datos relevantes en la Historia Clínica podemos dirigir el estudio de una mejor manera. Indagar acerca de la edad, los antecedentes familiares, ocupación, sexo, entre otros, es muy importante.

¿Cómo llegan algunos pacientes a la primera consulta?

Caso 1

Los hombres son los más afectados

Un paciente con una adecuada masa muscular pero distribuida solo en el tronco y brazos, pero no en las piernas, puede presentar, más adelante, una estética corporal asimétrica. Es decir, no se le verá muy bien, lo que para efectos prácticos sería lo menos importante.

Con los años el mayor problema sería que aparezcan lesiones en las rodillas. Por ejemplo, artrosis, condromalacia rotuliana (conocida como la enfermedad del corredor por el debilitamiento del cartílago rotuliano) debido a que el vasto, músculo extensor muy importante de esa articulación, tiene flacidez y poca masa muscular.

En este caso, lo primero que hacemos es medir la zona con poca masa muscular en la pierna, usando una regla milimétrica. Medimos el porcentaje de grasa de la misma zona, y estudiamos la fuerza de los músculos flexores/extensores de la rodilla. Así llegaremos a un diagnóstico con la finalidad de corregir las diferencias e indicar un programa de terapia física y/o entrenamiento que, en meses, incremente el tono y tamaño del músculo hipotrofiado (es decir con poco tamaño, fuerza y tono).

Al hacerlo podemos prevenir la pérdida de masa muscular, que acentuaría problemas degenerativos en las rodillas, como la artrosis, a futuro. Una persona con artrosis se convierte en una persona sedentaria por el dolor que esta enfermedad produce, le duele caminar y subir escaleras. Una persona sedentaria genera sobrepeso y agrava su salud en general. Una persona con artrosis, sedentarismo y sobrepeso tendría a los 50 años una discapacidad que podría llegar al 70% de sus funciones en general, esto significa tener una mínima o cero calidad de vida.

Caso 2

Amantes de los carbohidratos y grasas

Una paciente tiene 10 kilos de sobrepeso, el colesterol elevado en la sangre, (producto del consumo excesivo de carbohidratos y grasas saturadas) y una preocupación gigante que le eleva el estrés.

Antes de pensar en incrementar la masa muscular en general, se le recomienda dos cosas: bajar el sobrepeso realizando actividad física, puede ser caminatas, bicicleta estacionaria o natación (en caso tenga dolor en tobillos o rodillas), y seguir un programa de alimentación balanceado que le ayude a controlar la ansiedad y posible adicción a carbohidratos refinados (harinas).

En solo seis semanas podremos controlar el problema del colesterol y además, que logre bajar de 5 a 7 kilos, así, se sentirá mejor, le quedará la ropa que más le guste usar y dormirá plácidamente. Esto significa mejorar su calidad de vida.

Caso 3

Apariencia deteriorada

Una paciente viene a la consulta para mejorar su edad facial. Cree que su rostro no refleja su edad y actitud frente a la vida. Quizá bajó mucho de peso después del embarazo y quedaron algunas manchas producto de los cambios hormonales. Quizá se han pronunciado más de la cuenta sus líneas de expresión alrededor de los ojos.

En estos casos podemos realizar un tratamiento de revitalización de la piel para hidratarla, y después hacer un procedimiento correctivo en los surcos de gravedad y líneas faciales que ocasionan que la mujer se vea 5 años mayor, reponer volumen sería lo mejor usando su misma grasa o quizá algún buen hialurónico. De esta forma le devolvemos dos cosas: una apariencia más joven y el ánimo que siempre tuvo. No hay peor sensación que la que uno tiene cuando no hace nada para mejorar su apariencia física o su estado de salud.

Recordemos que el estado post embarazo de las mujeres es una etapa bastante difícil, la piel cambia mucho, por ello, es de suma importancia ayudar a superar ese shock posterior a la gestación, sobre todo cuando la paciente tiene más de 3 hijos, el cuerpo pierde entre otras cosas tono muscular y la flacidez no solo en el rostro sino en todo el cuerpo la hacen notar mayor.

Caso 4

Postura inadecuada

Un paciente presenta la desviación de la columna vertebral cervical con una curvatura convexa posterior, es decir, tiene una joroba. Su apariencia lo hace ver 5 años mayor. Esta postura la suelen tener personas que pasan los 60 años, nunca antes de esa edad.

En este caso es necesario realizar un estudio del estado físico y aparato locomotor para determinar la flexibilidad del organismo, y empezar a corregir el problema.

En unas semanas recuperará gran parte de su postura, el trabajo sobre la flexibilidad con terapia física será la clave, así como el realizar una rutina de estiramientos de por vida. Estas tareas serán vitales para lograr y mantener los resultados a lo largo de toda su vida, es importante mencionar que esta xifosis postural disminuye la talla de la persona, la cual puede disminuir más cuando se le agreguen problemas de osteoporosis y aplastamiento vertebral con el tiempo. Resultado: 5 a 10 centímetros menos de talla.

Estos son algunos de los casos, que con frecuencia, llegan al consultorio, uno más grave que otro, pero, todos tienen un común denominador: los pacientes siempre buscan mejorar su malestar físico y anímico.

Caso 5

La historia de Mercedes

Mercedes no está contenta con su cuerpo. Tiene 43 años y dos hijos. Tiene flacidez en las piernas, glúteos y abdomen, y no entiende por qué no logra eliminar la grasa que le sobra con el ejercicio. A los 23 años entrenaba y su cuerpo respondía, todo le respondía. Su vida sexual era óptima, su energía explosiva, su peso y ánimo parecían estar inyectados de mucha vitalidad. Hoy, las cosas son diferentes.

Para cambiar su realidad, le dije, tenía que trabajar, y eso significa ser ordenado y metódico con su estilo de vida. Nada bueno llega sin esfuerzo.

Lo primero era saber si sus hormonas funcionaban bien. A la edad de Mercedes los niveles de progesterona y estrógenos suelen disminuir. Además la testosterona y hormona del crecimiento pueden estar muy por debajo de lo recomendable. Esto ocasiona aumento de peso, pérdida de fuerza y vitalidad, piel seca, pelo quebradizo, tono muscular disminuido. Es la ley natural, y ocurre a pesar que el personal trainer te diga lo contrario y tomes la proteína que esté de moda.

Descubrimos después de realizar pruebas hormonales que había desbalance hormonal, y con eso debíamos trabajar. Durante cuatro meses balanceamos de forma inteligente su perfil hormonal, cuidando de no dañar ningún órgano de

su cuerpo. Los resultados fueron los mejores, incrementó su vida sexual, su tono y fuerza muscular también y logró bajar la grasa localizada.

Mercedes llegó al consultorio porque dos de sus amigas habían realizado este tratamiento antes. Una de ellas bajó más de 10 kilos, a pesar de luchar contra el hiperinsulinismo, que es la elevación de los niveles de insulina en la sangre. Ella redujo el 60% de su celulitis en 12 meses. Excelente tiempo si consideramos que con otros tratamientos no logras reducir ni el 20% en 3 años.

Su segunda amiga, Pía, logró tonificar su cuerpo. A ella le costó más tiempo tener buenos resultados porque no tuvo el apoyo de su pareja, y eso es muy importante. Él era un hombre sedentario, su visión sobre la salud y el cuidado del cuerpo era diferente, no tenían objetivos claros y comunes para cambiar sus hábitos de vida, pero al final, lo hizo. Modificaron su dieta y se apoyaron mutuamente.

La batería de análisis, para hacer un buen balance hormonal, es necesario y requiere el compromiso del paciente al 100%. Y si las amigas y pareja entran en conjunto, podemos avanzar y cumplir nuestros objetivos.

Capítulo II

¿PUEDO REJUVENECER SI TENGO SOBREPESO?

Sabías que uno de los factores más determinantes en el aumento de la edad biológica es el sobrepeso. Es decir, cuando ganamos peso, nos vemos mayores.

Las razones son varias.

- **Una persona con sobrepeso se ve diferente.**

Su postura cambia porque la grasa abdominal, entre otras cosas, genera un exceso de peso que contribuye a colocar la cabeza hacia adelante. Así, la talla disminuye y si sumamos la posible aparición de osteopenia cervical, enfermedad que produce perdida de la densidad de los huesos, parecerá más pequeña de lo que en realidad es, dado que con los años estos se pueden ir aplastando.

- **Una persona con sobrepeso no duerme bien.**

La sensación de cansancio y baja productividad alteran su día a día. Al no dormir la cantidad de horas necesarias, su cuerpo vive en constante déficit de energía. La compresión del diafragma durante el sueño por el abdomen balonado produce apnea, a causa de ello se levanta en repetidas ocasiones en las noches.

- **Una persona con sobrepeso no camina bien.**

Aparece dolor en rodillas y tobillos producto de la inflamación durante el caminar. Cada paso le cuesta más debido al exceso de peso que su estructura corporal debe soportar, los problemas posturales o de alineamiento óseo de nacimiento de agravan.

- **A una persona con sobrepeso la gravedad le afecta más.**

La distribución de grasa en el cuerpo se modifica con el sobrepeso. La zona pectoral, por ejemplo, sufre acumulación de grasa, dándole un aspecto hipotónico (caído o flácido) a hombres y mujeres. En el caso de las mujeres se incrementa el peso de las mama y cae por gravedad, y en los hombres la grasa se ubica detrás de la areola.

Es de vital importancia normalizar el peso de una persona antes de iniciar un plan de rejuvenecimiento. En cuánto tiempo un paciente puede bajar entre 3 y 20 kilos es relativo, depende mucho de la edad, sexo, hábitos alimenticios, motivación, estado de salud, entre otros factores. Por eso es clave pasar primero por una evaluación integral inicial, que incluya desde análisis de sangre completo hasta pruebas de estado físico y aparato locomotor.

Es imprescindible explicar a cada paciente en cuánto tiempo podría disminuir el sobrepeso. Esa información será útil para programarte, crear una expectativa adecuada y para organizar tus actividades laborales, familiares, recreacionales. Lo ideal es dar una fecha tentativa. Así, la expectativa del paciente calza con la realidad. Suele pasar que al extender el plazo original, el paciente interrumpe el plan de acción y se desmotiva.

Recuerda que lo único que debes evitar cuando quieres perder peso es la frustración, por eso tener un correcto diagnostico desde el inicio es vital.

¿Qué es el famoso IMC y por qué debo conocerlo?

Un buen plan de reducción de peso es el que permite mantener los resultados en el tiempo. Bajar de peso no es sinónimo de dejar de comer o de hidratarse de manera incorrecta. La única garantía para tener esos kilos de más controlados, es conservar el binomio actividad física y alimentación equilibrado. No hay más secretos.

En el diagnóstico inicial se debe valorar, entre otros resultados, el Índice de Masa Corporal o IMC, que es la relación del peso sobre la talla al cuadrado. El IMC es una medida que nos ayuda a reconocer cómo está nuestro cuerpo de manera integral.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura x Altura}}$$

Para calcular tu IMC divide tu peso entre lo que resulta de multiplicar tu altura por tu altura.

Con esa valoración se puede saber si el peso está o no en relación correcta con respecto a la talla. No obstante, esta medición –como muchas otras– es variable: una persona con mucha masa muscular (por ejemplo, con 1.70 metros, 80 kilogramos, 11% de grasa total) podría verse como alguien con sobrepeso moderado. El IMC debe ser referencial sobre todo en deportistas, pero es de mucha utilidad en sedentarios, quienes realizan poca o ninguna actividad física.

La verdad ante todo

Toda persona obesa o con sobrepeso severo se encuentra deshidratada y desnutrida por exceso. Me he enfrentado a muchos que toman esto en broma o que hacen caso omiso a las indicaciones. Les suena ilógico que una persona que debe perder peso, esté desnutrido, pero es así.

Cuántas veces hemos escuchado decir: "Yo me siento bien y esta barriga es de felicidad", probablemente muchas, pero, en la mayoría de casos esa expresión esconde una gran frustración producto de la presión que ejerce la familia, pareja o amigos.

Hay que saber comprender y orientar a un paciente con sobrepeso, lo que necesita es ayuda para estar más saludable y para curar la adicción a los carbohidratos, que es un tema muy serio, y empieza, simplemente, al no poder controlar el consumo excesivo de carbohidratos que dan placer. Cabe mencionar que las adicciones al alcohol y grasa también entran como situación a controlar en un plan nutricional.

Lo cierto es que parte de la felicidad es tener buena salud y los pacientes con 30 o 40 kilos de sobrepeso no sólo no pueden correr, ni tener relaciones sexuales o dormir de manera adecuada, sino que contagian sus malos hábitos de alimentación a sus hijos, con consumos elevados de harinas refinadas y de dulces. Esto les produce cambios incluso en la personalidad.

En países como Estados Unidos existen hoy escuelas especiales para niños obesos, y esto porque en colegios normales son el blanco de burlas. Sus compañeros se mofan de su aspecto físico, destruyendo su autoestima y llevándolos a la depresión.

La obesidad en muchos casos ha llegado a tratarse con intervenciones quirúrgicas bariátricas, en infinidad de veces acompañado de diabetes. Este cuadro revela la mala cultura alimenticia en la familia y la cero prevención que se tuvo. Recuerden que la obesidad y la diabetes se pueden controlar o evitar mucho antes de necesitar una cirugía extrema.

El orientar qué estilo de vida debe practicar el paciente es una tarea ardua, ya que muchas personas no tienen el hábito del ejercicio y mientras más edad tienen les resulta más difícil. Encontrar el ejercicio ideal es el objetivo entonces, doctor y paciente deben indagar las posibilidades teniendo como opciones iniciales caminar, bailar, boxear, nadar, jugar tenis o cualquier otra disciplina.

La base de mi sistema de trabajo es:

1. Crear una mente capaz de ser perseverante y tolerante, que resista cada minuto sin perder el equilibrio. Completa.
2. Tener una adecuada nutrición.
3. Hacer actividad física.

Estos son los tres pilares de mi filosofía para prevenir y vivir con mejor calidad de vida.

¿Cómo controlo lo que como?

Las dietas restrictivas sin ejercicios pueden producir pérdida de peso rápida y van a funcionar a temprana edad, más con el tiempo no lograrán mantener los resultados.

Algo que todos se preguntan siempre es cómo logramos controlar el apetito, yo lo denomino adicción a determinados tipos de alimentos como: carbohidratos, harinas, dulces helados, chocolates, arroz, pastas, galletas entre otros.

Estos alimentos tienen la gran capacidad de incrementar la grasa corporal, y además, por el exceso de sodio que poseen, retener líquidos. El objetivo de los alimentos es buscar aliviar el apetito y que la persona quede saciada después de comer lo que debe.

Es necesario que el paciente practique en forma consiente la tolerancia y sepa decir NO. Sepa resistirse frente a alimentos y bebidas que no debe ingerir por su estado de salud.

Quizá a través del consumo de pequeñas raciones de alimentos entre comidas, como el suero de leche con agua o alguna ración de grasas buenas, logremos controlar el apetito excesivo en el almuerzo y la cena. Mis pacientes dicen siempre que la cena es el momento más difícil de manejar. Estar en casa, fuera del horario de trabajo y cerca de la alacena, es una tentación casi fatal para los adictos a los carbohidratos.

Alerta con las promesas falsas

En Lima todavía es muy común que ciertos profesionales de la medicina, y algunos que no lo son, recurran al uso desmedido, y sin diagnóstico correcto, de pastillas para controlar y reducir el apetito.

Para indicar un tratamiento farmacológico es necesario someterse a una batería de análisis y tener un diagnóstico certero. Sepa cuáles son las sustancias que se usan hasta ahora en forma desmedida:

- Anfetaminas
- Diuréticos
- Anorexígenos
- Laxantes
- Hormonas tiroideas
- Placebos

Es importante saber que la reducción de peso de manera brusca es mala para la salud y no ayuda a crear una conducta positiva y mejorar el estilo de vida. Existen casos aislados en los que sí se puede perder alrededor de 8 a 10 kilos en una semana, pero son situaciones con particulares condiciones. Por ejemplo, los deportistas en artes marciales, o al practicar deportes a altas temperaturas, en esos casos se pueden perder de 3 a 4 kilos en un día.

Recordemos que muchas de estas pastillas son encapsuladas en forma casera, artesanal, y después son vendidas en pequeños frascos para 10, 15 o 30 días de supuesto tratamiento. La cantidad de pastillas por consumir dependerá de la velocidad con la que desea reducir de peso la persona.

Algunos efectos secundarios de estas pastillas sobre el sistema nervioso central son:

- Gastritis
- Dolor de cabeza
- Náuseas-vómitos
- Hipertensión arterial
- Palpitaciones
- Dependencia
- Sudoraciones
- Calambres

El diagnóstico de sobrepeso es sencillo

Podemos darnos cuenta en qué momento nos hemos excedido cuando sentimos la ropa apretada, dormimos mal, tenemos dolores musculares, nos duelen las rodillas y/o tobillos y la balanza nos dice que estamos fuera de nuestro peso, además al ver que la arquitectura corporal cambió.

¿Qué hacer?

- Acudir a un médico certificado y de confianza.
- Realizar una pequeña batería de análisis (hemograma completo, perfil de lípidos, glucosa, perfil hepático y de tiroides) para conocer el estado interno de tu cuerpo.
- Empezar la práctica de un correcto plan de alimentación capaz de retirar de la ingesta diaria alimentos de alto contenido calórico (grasas saturadas, carbohidratos refinados).
- Consultar a tu médico qué tipo de actividad física es la más apropiada para ese momento hasta normalizar el peso.

En las siguientes páginas del libro encontrarás diferentes recetas Anti-Aging para poner en práctica y ordenar los hábitos de alimentación, así como la cantidad mínima de ejercicio semanal para bajar de peso.

La historia de Franqui

Franqui fue un niño adicto a la comida. Su padre almorzaba con él todos los días después de la escuela. Con él descubrió "el amor con alimentos", y aprendió pésimas conductas alimentarias que lo único que hicieron fue desarrollar una gran adicción. Franqui no era feliz y su padre no se dio cuenta a tiempo.

Lo conocí a los 25 años. No desayunaba, comía carbohidratos todo el día (desde la hora del almuerzo hasta el momento de acostarse), los fines de semana la carne roja y los mariscos eran los protagonistas de sus comidas, todo lo hacía mal. Antes de cumplir los 30 años ya sufría de problemas de obesidad y sudoraciones continuas sobre todo en el rostro. Lo que producía en él que su autoestima esté por los suelos.

El diagnóstico arrojó hacer cambios radicales en su ritmo de vida, el intenso trabajo corporativo que llevaba sobre él lo había hecho olvidar lo importante que es la salud para tener una buena vida. Era un hombre que sólo existía para trabajar.

Lo primero que debía entender era que su salud tenía que ser su principal objetivo. Los análisis iniciales evidenciaban sus malos hábitos: valores altos de triglicéridos, colesterol; entre otros.

Nos propusimos que realizara una hora diaria de ejercicio, su padre, ahora, era el más interesado en que Franqui corrija su camino. El reto era conseguir el tiempo para ejercitar dentro de su apretada agenda laboral y el alto estrés que tenía. Lo hicimos.

Los deportes de impacto, dejar de comer carbohidratos y consumir solo proteínas, verduras y frutas permitieron que bajara poco a poco más de 50 kilos. Así, equilibró por primera vez su vida y dejó el sedentarismo para siempre. Franqui logró tal hazaña por varios factores.

Al comenzar a ejercitar los niveles de serotonina producto de la actividad física jugaron un rol especial para levantar su autoestima y controlar su ansiedad, en la medida que perdía peso. La serotonina es una hormona y sentirse bien, es la consecuencia de que hace bien su trabajo.

Encontrar una pareja nueva que le dio estabilidad emocional y afecto, también influyó positivamente, su tabaquismo bajó, pero hasta ahora sé -por su familia- que sigue fumando cigarrillos.

Esta historia nos demuestra que realizar ejercicio con perseverancia puede controlar la ansiedad por los carbohidratos, y fueron el box y las pesas las herramientas específicas que usó Franqui para superarse a sí mismo.

Capítulo III

¿ES POSIBLE COMER MÁS Y LUCIR MÁS JOVEN?

Nutrición Anti-Aging

Hoy en día hablar de nutrición no es extraño. Sabemos que somos lo que comemos, por ello existen nuevos profesionales que dedican su tiempo a difundir y atender el tema con mucha preocupación. Las escuelas de nutrición y la cultura del cuidado de la salud han crecido, porque a todos nos interesa sentirnos bien y vernos cada día mejor, y sobre todo, no enfermarnos.

Ya no es un secreto que diversas enfermedades degenerativas como la diabetes, el cáncer, los infartos, la arterioesclerosis y la obesidad, envejecen y matan. Pero pueden ser prevenidas con un adecuado estilo de vida, fundamentalmente a través de la práctica de una alimentación saludable, ejercicio regular e higiene.

Los 10 mandamientos para prevenir el envejecimiento

Existen diez pautas principales que debemos conocer y practicar para incrementar nuestra expectativa de vida y prevenir el envejecimiento:

1. Incrementar el metabolismo intestinal

Menos es más. Las dosis de alimento deben ser repartidas en el día en cinco pequeñas comidas. En algunos casos hasta seis. Así, favoreces los movimientos intestinales (peristaltismo), pues este músculo liso existe en todo el recorrido del aparato gastrointestinal.

De esta forma controlas el apetito. Llegarás a las horas de almuerzo y cena tranquilo y sin angustia por comer. También previenes el crecimiento del estómago, reduciendo su capacidad gástrica y favoreciendo la pronta aparición del reflejo de saciedad.

Es decir, comiendo pequeñas porciones durante el día tu cuerpo sentirá satisfacción sin demasiada comida.

¿Ejercicio intestinal? Esa sería una buena forma de catalogar esta manera de alimentación, pues incrementa en 15% el gasto calórico del organismo.

2. Limpiar el colón

Limpios por fuera y por dentro. Si consumes las cantidades adecuadas de fibra y agua en la dieta, aseguras una evacuación completa del contenido colónico en forma regular.

Así como ingieres alimentos, los debes eliminar, sin molestias, sin dolor, sin incomodidad. El tracto gastrointestinal desde su inicio en la boca hasta el fin en el ano, debe cuidarse ingiriendo y bebiendo lo correcto.

He diseñado un sistema, que veremos más adelante, a base de vegetales y frutas que ayuda a regular esta importantísima vía de excreción. No te olvides que el estreñimiento es uno de los factores que conducen al temible cáncer de colón. Es necesario mencionar que después de los 50 años una colonoscopia de control es necesaria. La salud de nuestro intestino es fundamental para la salud integral. La hidroterapia de colón es un procedimiento muy efectivo, que ayuda también a limpiar y desintoxicar el colón. Muchas veces con la dieta e hidratación no basta para lograr una adecuada limpieza del colón y hay que recurrir a esta.

Puede realizarse cada seis meses o una vez al año, dependiendo de cada persona. Se debe usar un equipo con todas las medidas higiénicas recomendadas. Cuando se hace de manera correcta, es prácticamente indolora y brinda de inmediato una sensación de bienestar.

3. Hidratarse correctamente

Sin agua no somos nada, y no podríamos vivir. El agua es el principal componente del cuerpo humano. El ser humano no puede dejar de beberla más de cinco o seis días sin poner en peligro su vida.

El cuerpo humano tiene un 75% de agua al nacer y cerca del 60% en la edad adulta. Aproximadamente la sexta parte de esta agua se encuentra en el interior de las células (agua intracelular). El resto (agua extracelular) circula en la sangre y baña los tejidos.

El agua es indispensable para llevar un Plan Anti-Aging completo. Las recomendaciones varían dependiendo del sexo, edad, actividad física del día, entre otros factores. Debemos estimular el consumo de agua en todos los espacios de nuestra vida, tenerla en casa, en la oficina, en el auto, en el lugar donde entrenamos o hacemos deporte, en el cuarto de nuestros hijos.

De una adecuada hidratación depende la calidad de todas las funciones de nuestro cuerpo. De todas. La obesidad, por ejemplo, es un estado de deshidratación y desnutrición por déficit. El envejecimiento cutáneo depende tanto de la cantidad de agua consumida por vía oral como de hidratar la piel con cremas y protegerla del sol.

El consumo mínimo para un adulto es de 2 a 3 litros de agua al día.

¿Qué hace el agua en nuestro cuerpo?

- Mantiene la temperatura del organismo.
- Colabora en los procesos de excreción.
- Funciona como sostén de muchos órganos.
- Transporta nutrientes como constituyentes de la sangre.

4. Consumir antioxidantes

Un antioxidante es una molécula que tiene la capacidad de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas. Esto, en nuestra vida, se aplica de manera muy simple.

La teoría de la oxidación explica que existen vitaminas, minerales y sustancias que químicamente actúan sobre otras sustancias nocivas para nuestro cuerpo, alterándolas y deteniendo su efecto en nuestro organismo.

Así, los antioxidantes son los perfectos aliados de la medicina Anti-Aging, pues su consumo ayuda a disminuir y prevenir el proceso de envejecimiento.

¿Dónde los encontramos?
- Vitaminas C, E y A.
- Minerales como el zinc y el selenio, además del magnesio.
- Polifenoles como los flavonoides, presentes en el té verde, el vino, los frutos del bosque, la betarraga.
- Coenzima Q, presente en los pescados.
- Licopeno del tomate.
- Resveratrol, antioxidante de la uva presente en el vino, muy de moda como antienvejecimiento.
- Ácido elágico presente en las fresas, frambuesas y cerezas.

5. Realizar Restricción Calórica

Quieres llegar a los 100 años, reduce tu ingesta diaria de calorías, ese el camino. La población asiática ha demostrado que comer en pequeñas cantidades alarga la vida.
Comer 40% menos, pero comer de todo, retrasa el envejecimiento. Ya que frena la pérdida de los niveles de DHEA (hormona del crecimiento) y disminuye la producción de insulina.

6. Disminuir el consumo de sal

La sal es la chispa de las comidas, pero recomiendo que su consumo en la alimentación sea moderado, pues este insumo colabora con la retención de agua en el organismo y con la aparición de enfermedades como la hipertensión arterial.

7. Reemplazar los carbohidratos refinados por los complejos

Nada "refinado" en la alimentación es bueno. Evita los azúcares simples como la azúcar blanca, arroz, fideos y miel. En su lugar utiliza para tus preparaciones los carbohidratos complejos como fuente de energía: papa, camote, yuca, maíz, cereales integrales, cebada, centeno, avena. Con el tiempo es fácil acostumbrarse a una dieta con estos alimentos, como todo en la vida, el hábito hace al maestro.

8. Consumir grasas buenas y chocolate

Aunque no lo creas, existen grasas buenas que debes consumir. Son las grasas de tipo insaturadas. Las encontramos en los aceites de oliva, canola, maíz, además en alimentos ricos en grasas vegetales como la palta y la aceituna. El Omega 3 es el favorito de este grupo, lo puedes consumir al comer pescado.

En la nutrición Anti-Aging se elimina el consumo de grasas saturadas, no existen la manteca, margarinas y galletas. Y tampoco se fríen los alimentos.

Pero como todo esfuerzo tiene recompensa, el chocolate sí se debe, en muchos casos, incluir dentro de la dieta. Este delicioso alimento ayuda a controlar las adicciones y es fuente de antioxidantes. Ayuda a combatir los radicales libres, esas sustancias nocivas para nuestro cuerpo.

9. Evitar el consumo de alcohol y tabaco

Sabías que las grasas tienen menos calorías que el alcohol. Por ello, desde todo punto de vista, debemos evitar o reducir su consumo si queremos prevenir la obesidad. Además el consumo excesivo de alcohol produce adicción y malestar hepático cambiando, incluso, la personalidad del paciente.

El tabaco es un desastre tóxico que daña en forma irreversible las vías respiratorias, ocasiona cáncer broncogénico, disminución de la capacidad respiratoria, genera adicción y por último molesta a las personas a tu alrededor.

10. Potenciar las vías de excreción

Eliminar lo tóxico para estar bien. Esta frase podría aplicarse a casi todo en nuestra vida, pero ahora nos referimos a nuestro cuerpo. A través del correcto consumo de agua promovemos una buena diuresis (orina) y facilitamos que las deposiciones tengan una buena consistencia para que sean fácilmente eliminables. Ingerir alimentos ricos en fibra también ayuda.

La práctica de ejercicios abre los poros y prepara la eliminación de calor del cuerpo a través del sudor como uno de sus principales mecanismos. La respi-

ración continua durante el ejercicio, permeabiliza esta vía para que funcione en forma óptima.

RECETAS ANTI-AGING

No sabes cómo empezar, qué comer por la mañana o cómo alimentar saludablemente a tu familia. Si quieres cuidar tu salud y envejecer lentamente, estas recetas son para ti. Toma nota.

EXTRACTOS

Todos los ingredientes de los extractos se llevarán al extractor y deberán ser consumidos inmediatamente. Se ha demostrado que tienen propiedades de asimilación rápida de sus nutrientes, y que mejoran el tránsito intestinal.

Extracto metabólico.

Ayuda a mejorar la temperatura interna y quemar calorías más rápido.
1 Manzana
1 Toronja sin piel
6 Hojas de menta
2 Ramas de apio

Extracto energético y digestivo.

Ayuda a limpiar el colón y las vías urinarias.

Receta 1
1 Naranja
2 Ramas de brócoli
3 Rodajas de piña
4 Pecanas
3 Fresas
½ Pepino en verdura
2 Cucharadas de linaza (deben remojarse desde la noche anterior).
1 Cucharada de salvado

Receta 2
Jugo de 1 naranja
½ Taza de papaya
1 Rodaja de piña
1 Zanahoria pequeña
½ Mano de germinado de alfalfa
1 Cucharada de linaza (debe remojarse de un día para otro)

Extracto quema grasa.

Los ingredientes de este extracto ayudan a movilizar grasas localizadas y a promover su ingreso a la mitocondria, que es una especie de horno celular en donde las grasas se queman.

1 Tomate
3 Hojas de perejil
1 Tallo de apio
1 Naranja
2 Rodajas de piña
1 Toronja sin piel
2 Pecanas

ALMUERZOS

Los almuerzos deben ir acompañados de media o una porción completa de los siguientes carbohidratos, dependiendo siempre del objetivo dentro del plan nutricional:

- 1 Papa blanca o amarilla
- ½ Yuca
- 1 Camote al horno o sancochado
- 1 Choclo desgranado
- 1 taza de lentejas, quinua, arvejas, frijol, siempre sin sal y sancochados. (Nunca arroz o fideos)

Zapallitos rellenos con verduras

Ingredientes
Dos zapallitos italianos
50 Gramos de espinacas
120 Gramos de pechuga de pollo molida
50 Gramos de champiñones
½ Taza de cebolla blanca picada
30 Gramos de nueces picadas o ralladas
Ajos, sal, especies y hierbas.

Preparación
Cocer los zapallitos en agua y sal, quitarles el relleno y saltearlos con la cebolla, champiñones, espinacas, ajos, sal y especies. Agregar el pollo picado y cocinarlos por cinco minutos. Con esta preparación, rellenar los zapallitos. Agregar las nueces ralladas y hierbas picadas.

Pescado a la chorrillana

Ingredientes
150 Gramos de pescado en filete
1 Tomate pelado y cortado en cuadraditos
¼ De cebolla cortada en cuadraditos
½ Cucharadita de ají amarillo molido
½ Ají verde cortado en tiras
Ajo molido, orégano, sal y pimienta al gusto
Jugo de 1 limón

Preparación
Sazonar el filete de pescado con sal, ajo y pimienta y dorar en aceite de oliva extra virgen o a la plancha. Dorar la cebolla y los ajos hasta que la cebolla quede transparente. Incorporar el tomate, el ají molido, el ají en tiras y el orégano. Dejar cocer. Colocar encima el pescado. Cocinar por cinco minutos a fuego lento y rociar con el jugo de limón y servir.

Robalo o Mero al horno

Ingredientes
2 Filetes de 200 gramos pescado (Robalo o Mero)
1 Taza de cebolla blanca cortada en julianas
1 Taza de brócoli
1 Cucharada de margarina light
1 Cucharada de aceite de oliva
1 Cucharada de queso parmesano bajo en grasa
Pimienta y estragón sin sal

Preparación
Calentar la margarina con el aceite y agregar las cebollas. Dejar cocinar tapadas hasta que estén transparentes, no doradas.
Engrasar un molde rectangular y esparcir las cebollas en el fondo. Colocar encima el filete de pescado, previamente sazonado con pimienta y estragón. Espolvorear el queso parmesano encima y llevar al horno precalentado a 350°F (180°C) por 15 minutos aproximadamente.

Corvina con verduras en salsa antioxidante
(2 porciones)

Ingredientes
2 Filetes de 200 gramos de pescado blanco
2 Limones
Ralladura de 1 limón
1/2 Pimiento en tiras
2 Champiñones grandes en rodajas
1 Tallo de apio
2 Tomates
½ Cebolla blanca
Perejil
Ajo molido
Sal y pimienta

Preparación
En un plato hondo mezcle la ralladura de un limón, el jugo de los dos limones y un poquito de pimienta. En el jugo marine los filetes de pescado y deje reposar por entre 20 y 30 minutos.
Picar finamente el pimiento, el apio, los tomates, la cebolla, los champiñones y el perejil. Mezclar todo y agregar una cucharadita de ajo molido. Mezcle todo nuevamente y haga una salsa.
En un sartén de teflón u olla de barro (previamente curada), rocíe aceite de oliva extra virgen y coloque los filetes de pescado. Bañe cada filete con una cucharada de la salsa y cocine por tres minutos. Luego vierta el jugo donde marinó los filetes de pescado, añada un chorrito de aceite de oliva y cocine a fuego lento por cinco minutos. Tape y deje cocinar hasta que el pescado esté cocido o tape y deje reposar hasta el momento de servir.

Croquetas de atún

Ingredientes
½ Lata de atún light
¼ De cebolla en cuadritos
Perejil
1 Cucharada de salvado de avena
1 Clara de huevo

Preparación
Dorar en una sartén de teflón con aceite de oliva extra virgen siempre a fuego muy bajo el contenido de media lata de atún y calentar la cebolla hasta que transparente. En otra sartén el salvado de avena hasta que tome color café y desmenuzar encima el atún. Mover hasta que el atún tome espesor. Agregar perejil picado, una clara de huevo, pisca de pimienta, cebolla. Dejar enfriar un poco y formar las bolitas o palitos en forma de croquetas.

Lomito en guiso

En una olla, preparar un aderezo con un chorrito de aceite de oliva extra virgen, cebolla y tomate picado, hasta que doré la cebolla. Agregar 150 gramos de lomo fino o cola de cuadril picada o en cubitos sin grasa (consumo de carne roja debe

ser solo una vez por semana) zanahoria en cuadraditos, ½ taza de papa blanca cortada en cubos y ½ taza de choclo desgranado. Agregar agua hasta que cocinen la carne y los vegetales.

Milanesa de pollo

Ingredientes
150 Gramos de pechuga de pollo
1 Clara de huevo
2 Cucharadas de salvado de trigo pulverizado
Hierbas aromáticas al gusto
Pimienta

Preparación
Aderezar el pollo con sal, jugo de limón, pimienta y hierbas. Mezclar la clara de huevo con el salvado de trigo y cubrir con esta mezcla el pescado. Dorar a la plancha con aceite de oliva. Acompañar con ensalada de lechuga, tomate y media palta en láminas con aliño de vinagre balsámico y aceite de oliva.

Pollo a las finas hierbas

Ingredientes
150 Gramos de pechuga de pollo
2 Tomates
½ Pimiento rojo y verde
¼ De zapallito italiano
¼ De cebolla blanca
Tomillo, romero y hill
1 Taza caldo de lomo sin grasa
Ajos y 1 cucharada de vinagre

Preparación
Dorar la pechuga de pollo con ajos, sal, hierbas y especies a la plancha o a la parrilla. Acompañar con un guiso preparado a base de un saltado de berenjena, tomate, cebolla blanca, pimientos, zapallito italiano, tomillo, romero y hill y el caldo de carne desgrasado. Servir caliente.

Pollo al horno con verduras

Ingredientes
150 Gramos de pechuga de pollo
1 Cucharadita de mantequilla de almendras
Ajo, sal y pimienta
Trozos de brócoli
½ Zanahoria cortada en rodajas
½ Pimiento rojo cortado en tiras
Agua hirviendo (una tacita)

Preparación
Untar con ajo y mantequilla de almendras la pechuga de pollo y salpimentar. Llevar al horno, junto con las verduras. Cuando esté dorada, echar una taza de agua hirviendo. Dejar en el horno hasta que cocine.

Pavo relleno Anti-Aging

Ingredientes
1 Pechuga de pavo pequeña
2 Zanahorias
1 Cebolla chica
1 Pimiento rojo
1 Atado de espinacas

Preparación
Condimentar la pechuga de pavo con pimienta y finas hierbas por encima jugo de limón. Rellenar con las hojas de espinaca, por encima las zanahorias ralladas, la cebolla cortada fina y el pimiento rojo en tiras. Poner encima sal, jugo de limón, orégano fresco y llevar al horno. Acompañar con verduras sancochadas, veterraga y vainitas aliñadas en aceite de oliva extra virgen.

Pollo a la naranja

Ingredientes
1 Pechuga de pollo de 150 gramos
1 Cucharada de aceite de oliva
200 mililitros (1 vaso) de zumo de naranja natural
½ Cucharada sopera de miel

Preparación
Salpimentar la pechuga de pollo y dorarla con el aceite a fuego lento. Retirar y reservar. En la misma sartén se añade al aceite de oliva junto al zumo de naranja y la miel, removiendo bien hasta que ésta se disuelva. Echar las pechugas de pollo y cocer a fuego lento durante 20-25 minutos.

Lentejas al tomate

Ingredientes
1 Cucharada de aceite de oliva
½ Cebolla picada
¼ De diente de ajo picado
1 Taza de lentejas cocidas
¼ De cucharadita de tomillo
¼ De taza de caldo de verduras
½ Taza de tomate sin piel ni pepas en cubos
¼ De cucharada de orégano seco
Sal y pimienta

Preparación
En una olla a fuego medio preparar el aderezo con una cuchara de aceite, ¼ de cebolla picada y ajo. Incorporar las lentejas, el tomillo, el caldo. Bajar el fuego y dejar cocinar durante 15 minutos, mezclar con el tomate y sazonar. Acompañar con un huevo duro entero.

Saltado de vainitas

Ingredientes
1/4 de kilo de vainitas
1 cebolla pequeña
120 gramos de pechuga de pollo picada en cuadraditos
2 dientes de ajos
1 tomate
Pimienta
½ choclo (opcional)

Preparación
Picar la vainita al sesgo. Aparte picar cebolla, tomate y ajos. Poner en una sartén un chorrito de aceite y dorar la cebolla, ajos y tomate. Luego colocar la vainita y cocinar a fuego muy bajo con la sartén tapada. Cuando todo esté listo, añadir el choclo cocido desgranado.

Guiso de alcachofas

Hervir 8 corazones de alcachofas a fuego bajo por una hora. Dorar con 1 ½ cucharadita de mantequilla de almendras, ½ poro picado y un diente de ajo. Añadir una cucharada de salvado de avena a la mezcla hasta que espese. Sazonar pimienta y estrogón. Preparar dos tazas de caldo de verduras y una taza de leche de almendras, y añadir a la mezcla. Agregar dos cucharadas de pecanas picadas, dos huevos duros picados y dos cucharadas de pasas remojadas y picadas. Incorporar los corazones de las alcachofas picadas. Finalmente añadir dos cucharadas de queso parmesano.

Ensalada de pallares

Ingredientes
80 gramos de pallares
½ cebolla blanca cortada en julianas
½ ají amarillo fresco sin pepas ni venas, picado

1 tomate pelado y picado
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de perejil picadito

Aliño
Aceite de oliva
Jugo de 2 limones
1 cucharada de vinagre blanco
Pimienta

Preparación
Remojar los pallares en agua de un día para otro. Cocinar en abundante agua hasta completar el cocimiento sin que se deshagan. Colar y reservar. Mezclar en un bol el aceite, ají amarillo fresco y el resto de los ingredientes. Incorporar los pallares y servir. Adornar con perejil picado.

CENAS

Crema full caroteno

Ingredientes
100 gramos de zapallo macre
50 gramos de zanahoria picada
2 tazas de caldo de verduras
½ cebolla blanca picada
½ diente de ajo molido
Sal al gusto

Preparación
Dorar la cebolla y el ajo con spray PAM, añadir una taza de caldo y las verduras. Hervir. Licuar y sazonar. Verter la taza de caldo restante y hervir nuevamente. Se puede espolvorear una cucharadita de queso parmesano.

Omellete con champiñones

Ingredientes
2 a 3 claras de huevo
30 gramos de queso mozzarella
100 gramos de champiñones
1 yema de huevo
1 tajada delgada de jamón de pechuga de pavo
Sal y pimienta.

Preparación
Batir las claras, agregar la yema. Salpimentar. Al final, agregar los champiñones, jamón y queso finamente picados. Cocinar a teflón con aceite de dieta en spray.

Soufflé de zuchinnis

Ingredientes
(4 a 6 porciones)
4 zapallitos italianos medianos en rodajas
1 cebolla blanca picada
½ taza de leche de almendras
2 huevos (yemas y claras)
1 cucharada de queso parmesano rallado
1 cucharadita de perejil picado
2 cucharadas de salva de avena
1 cucharadita de mantequilla de almendras
1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
Ajo, y pimienta al gusto

Preparación
Dorar la cebolla y el ajo. Agregar los zapallitos y cocinar hasta que estén crocantes. Retirar. Derretir la mantequilla, añadir la salva de avena, mover e incorporar la leche y espesar. Sazonar. A parte mezclar el queso rallado, perejil, yemas y zapallitos. Unir. Agregar las claras batidas. Verter en un molde ligeramente engrasado.

Crema de poro

Ingredientes
1 ½ taza de poro picado
¼ de taza de cebolla picada
½ taza de leche evaporada
1 taza de caldo de verduras
½ cucharada de mantequilla de almendras
Pimienta (bajo)

Preparación
Derretir la mantequilla de almendras en una olla y agregar el poro y la cebolla. Dejar que cocinen y sazonar. Una vez cocidos, agregar la mitad del caldo con la mitad de la leche y hervir. Retirar del fuego, dejar entibiar. Licuar y colar.

Ensalada Primavera

Ingredientes
1 taza de champiñones picaditos
½ taza de espárragos verdes
½ taza de palmitos
2 fondos de alcachofas

Preparación
Sancochar los champiñones y alcachofas y picar todas las verduras en pequeños cubos. Mezclarlas en un plato hondo y aderezar con vinagre blanco, zumo de limón, aceite de oliva, una cucharada de mostaza, pimienta.

Ensalada Emiliana

Ingredientes
½ pechuga de pollo sancochada
½ manzana picada en cuadraditos
2 ramas de apio picadas en cuadraditos
Lechuga orgánica (cantidad al gusto)
Espinaca (cantidad al gusto)
3 pecanas picadas

Preparación
Mezclar todos los ingredientes en un plato y aderezar con aceite de oliva y vinagre balsámico.

Crema de alcachofas

Ingredientes
8 fondos de alcachofas cocidas
½ cubito de pollo
½ taza de leche de almendras
1 cucharadita al ras de mantequilla de almendra
2 cucharadas de avena sin preparar
1 cucharada de queso parmesano por porción
Pimienta al gusto

Preparación
Cocinar los fondos de alcachofas en agua que los cubra. Reservar el agua de cocción y colarla. Aparte sancochar en cinco tazas de agua dos filetes de pechuga de pollo de 150 gramos con dos ramitas de apio y sal. Una vez lista, reservar el caldo (sin pollo y sin apio).
Derretir la cucharadita de mantequilla de almendras en una olla y agregar la harina moviendo durante uno o dos minutos hasta que cocine. Agregar gradualmente una taza del caldo de pollo y después la leche de almendras. Seguir moviendo y dejar que hierva hasta que se forme una salsa blanca mediana. Sazonar pimienta y retirar del fuego.
Agregar las alcachofas y el cubito de caldo a la salsa, luego el resto de caldo de pollo. Licuar todo por partes. Si estuviese muy espeso, agregar hasta una taza o la cantidad necesaria del agua de cocción de los fondos de alcachofas. Llevar al fuego y dejar que hierva. Bajar a fuego lento y cocinar por unos minutos. Incorporar el queso parmesano. Mezclar y rectificar la sazón.

Solterito de queso

Ingredientes
1 cebolla
2 tomates

200 gramos de queso fresco sin sal
1 choclo
1 puñado de aceitunas negras
1 puñado de habas verdes
½ pimiento rojo
Limón, perejil, orégano, sal y aceite de oliva

Preparación
En una olla cocer las habas, en otra olla el choclo desgranado. Picar el queso y las aceitunas en cubitos. Agregar la cebolla, el tomate cortado en cubitos y el pimiento sin venas ni pepas. Sazonar con aceite de oliva, sal y zumo de dos limones. Al momento de servir, espolvorear perejil fresco picado.

Crema de verduras

Licuar las verduras de su preferencia y sazonarlas a gusto. Colocar el licuado en una olla y calentar a fuego lento hasta que vaya tomando punto. Agregar un chorro de leche de almendras. Servir caliente.

Ensalada griega

Ingredientes
2 tomates rojos y fuertes
1 cebolla roja
1 pimiento verde de 100 gramos
100 gramos de queso fresco de dieta
5 aceitunas negras
Orégano en hojas
Sal y pimienta
Aceite de oliva

Preparación
Cortar los tomates en cuartos, el pimiento en tiras, el queso fresco en cuadraditos y la cebolla en láminas finas. Poner todo en una ensaladera, espolvorear con orégano y sazonar con sal, pimienta, aceite de oliva y un chorrito de vinagre blanco. Decorar la ensalada con las aceitunas y servir.

MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE

En los programas de Anti-Aging la inclusión del consumo de alimentos a media mañana y media tarde es indispensable. Ya que ayuda a controlar el apetito del almuerzo y cena, e incrementa el metabolismo intestinal, y gracias a eso se queman más calorías al día.

Algunos de los alimentos son:
- Frutas de índice glicémico bajo: tuna, papaya, berries, pera.
- Proteínas líquidas, quizá algún complemento proteico o polvo proteínico o barra proteínas.
- Vegetales dependiendo los objetivos del plan.
- Grasas buenas son excelentes caso nueces, pecanas, avellanas.
- Infusiones calientes sin azúcar.

Ejemplos de algunos planes nutricionales:

Plan nutricional de reducción de peso y control del apetito

DESAYUNO
Extracto metabólico
2 huevos duros sin yema.

MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE
20grs de proteína de suero de leche con agua sin grasa.

ALMUERZO
200grs de pescado blanco, atún o filete de pechuga de pavo al limón en la plancha. Brócoli, vainitas, zanahoria, arúgula, tomate, palta, espárragos, rabanito y germinados aliñados con balsámico y aceite de oliva. Puedes incorporar cada 3 días peras en trozos con pecanas.

De postre, gelatina de dieta sin azucar.

CENAS
2 tazas de crema de zapallo o espinaca
100grs de pescado o salmón a la plancha
Gelatina de dieta sin azúcar

Plan nutricional Detox: 08 días

DESAYUNO Y MEDIA TARDE
Extracto metabólico.
Media tostada pan de semilla con una pasada de palta con limón.
3 cucharadas de linaza.

MEDIA MAÑANA
2 granadillas.

ALMUERZO
Sopa de verduras con 50grs de pechuga de pollo en trozos y limón.
Brócoli y vainitas sancochadas con aceite de oliva.

CENA
Medio litro de limonada sin azúcar.
3grs de Vitamina C.
Plan nutricional de ganancia de masa muscular

DESAYUNO
Una taza de avena con pasas.
5 claras de huevo y una yema.
1 tostada integral.
Fruta picada.

MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE
100grs de pavo en trozos o 30grs de proteína suero de leche y un plátano

ALMUERZO
200grs de pescado o pollo o atún o pollo a la plancha con limón.
2 unidades de camote o papa o choclo sancochado o 1 taza de trigo o quinua o lentejas.
1 fruta.

CENA
Repetir los almuerzos con ensalada de verduras grande y consumir la mitad de carbohidratos.

Plan nutricional anticelulítico

DESAYUNO
Papaya, tuna, kiwi en trozos.
1 huevo duro sin yema.
Agua con limón.
2 gr. de Vitamina C.

MEDIA MAÑANA
50grs de carne de soja.
Brócoli.
CLA 2 capsulas.

ALMUERZOS
Pescado o salmón a la plancha con verduras sancochadas sin sal.
1 fruta, pera o manzana.

MEDIA TARDE
Pecanas o almendras.
Té verde.

CENA
200grs de pescado o lomo o atún a la parrilla sin sal.
Verduras sancochadas con aceite de oliva y balsámico.
Agua con limón.

Nota:
Es necesario realizar 3 horas a la semana de ejercicios para los glúteos, isquiotibiales, cuádriceps y pantorrillas.

Plan nutricional contra el estreñimiento

DESAYUNO
2 guindones.
1 cucharada de pepas de papaya tragarlas.
Un vaso de papaya picada.
Media taza de salvado de avena con linaza y salvado de trigo.

MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE
1 litro de agua con limón.

ALMUERZO Y CENA
Crema de espinaca o poro o zanahoria con leche de soja o de alpiste sin azúcar.
100grs de pescado o 2 huevos duros sin yema.
Medio litro de agua con limón.

Nota:
Es necesario tener un horario fijo para ir al baño, libre de ruido e interrupciones y con una buena lectura.
Plan nutricional para reducción de peso y manejo de adicciones

DESAYUNO
Una taza grande de fruta picada papaya, tuna, kiwi, melón, berries, fresa, pera.
1 galleta de avena.
2 huevos sin yema.

MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE
150ml de yogurt de dieta.
Gelatina de dieta.

ALMUERZOS
250grs de pescado o pechuga de pavo al horno con pera o naranja en jugo.
Verduras, las que más le guste.
Gelatina de dieta.

CENAS
Crema de verduras.
Gelatina de dieta.
Chocolate bitter 60% cada 3 días o una copa de vino tinto cada 5 días.

Capítulo IV

¿POR QUÉ TENGO QUE HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

Porque:

- No existe prevención sin actividad física.
- No existe mejor motivación que la práctica de actividad física.
- No existe mejor forma de disminuir el estrés y la tensión que con actividad física.
- No existe mejor forma de controlar la ansiedad y/o adicciones que con actividad física.

Más claro, imposible.

A diferencia de los programas elaborados para deportistas que buscan el alto rendimiento físico, el programa de entrenamiento Anti-Aging se dirige a preservar el capital de salud. Porque sí, la salud es nuestro capital más valioso. Qué entendemos exactamente cuando hablamos de actividad física, a qué nos referimos. Son los ejercicios que promueven el movimiento, preservan la salud y mantienen la actividad y operatividad de las personas durante toda su vida. Antes de indicar un tipo de ejercicio, es necesario pasar por algunas evaluaciones médicas para descartar cualquier dolencia oculta o condición particular.

Casos especiales

Un paciente obeso, por ejemplo, no podrá salir a trotar, pues el peso lesionaría sus articulaciones.

Una mujer interesada en mejorar adiposidades (grasa localizada) en piernas y además celulitis, necesita no sólo ejercicio cardiovascular sino también ejercicio anaeróbico para tonificar los músculos de las piernas tales como, vasto, gemelos, isquiotibiales, sóleo, entre otros. Eso mejorará el flujo sanguíneo hacia

el corazón y disminuirá la retención de líquidos, contribuyendo al éxito del entrenamiento indicado.

Las personas que se mantienen en su peso pero son sedentarias, suelen tener una limitadísima capacidad de flexión en las diversas articulaciones. Por eso se desgarran fácilmente y sufren contracturas. En esos casos, la prioridad será devolver flexibilidad mediante un programa de streching –estiramientos– en los músculos comprometidos, aportando bienestar y solución a su dolor crónico. Esta terapia se puede hacer en casa y en algunas semanas.

El estrés, un enemigo silencioso.

El estrés es tensión, agobio y ansiedad. Una reacción natural de nuestro organismo frente a una situación que consideramos amenazante. Es muy común verlo en pacientes que llegan a mi consultorio preocupados, sin que muchas veces lo identifiquen con claridad. Es que el estrés se va formando de manera sigilosa y silente.

Se manifiesta de maneras distintas, no todos lo experimentamos igual. Se manifiesta en enfermedades como la gastritis, problemas dérmicos, cáncer, cefalea, alopecia, insomnio, estreñimiento, entre otros.

He visto con mucha satisfacción que los ejercicios respiratorios son aliados en el control y mejora de este mal. Chinos e hindúes usan la meditación pues permite manejar las emociones y atenuar las diferentes patologías relacionadas al estrés, que se incrementan cuando éste no desaparece siquiera de modo parcial.

Respirar profundamente durante 30 minutos al día, en un lugar cómodo y tranquilo, ayuda a oxigenar el cerebro y desprenderse de los miles de pensamientos inútiles y sin importancia, que producen emociones capaces de alterar y desequilibrar la salud.

Basta que un pensamiento produzca sensaciones de ira, temor, envidia, celos u otras emociones negativas, para desequilibrar la energía interna y producir enfermedad. Combinar respiración y ejercicio es lo mejor para atenuar esos pensamientos y despejar el cerebro, descansarlo de verdad.

La liberación de energía a través del ejercicio es de suma importancia para disminuir la carga de neurotransmisores exitatorios como la noradrenalina por ejemplo, una buena sesión de bicicleta, box, natación, trotadora, entre otros, sirve.

Las pruebas

Antes de iniciar un programa de entrenamiento Anti-Aging es necesario hacerse los siguientes exámenes:

Perfil del estado físico y aparato locomotor. Consiste en pruebas de:

- Fuerza, para determinar qué músculo debe incrementar tono y fuerza, mejorar el deporte o actividad física que realice.
- Velocidad, potencia, resistencia, marcha.
- Coordinación y equilibrio, que ayuda a prevenir caídas y devuelve y mejora la estabilidad.
- Flexibilidad y postura, se detecta acortamientos musculares que en el futuro puedan producir problemas como desgarros, contracturas etc.
- Puntos gatillo, para determinar contracturas y punto de dolor muscular. Aquí ubicamos zonas dolorosas en cuello, espalda, pantorrillas, entre otros.
- Somatotipo, ayuda a definir las características óseas de cada individuo y dirigir el plan deportivo de forma más profesional mediante la medición de la talla, estructura y diámetro óseo a nivel del codo, rodillas, peso, porcentaje de grasa y otras variables importantes. Aquí aparecen los 3 tipos del somatotipo:

Endomorfo, quien retiene energía y tiene mayor cantidad de grasa corpórea. Ectomorfo, quien libera energía en forma rápida, es de contextura delgada, alto en muchos casos, con poca grasa y con poca facilidad para ganar peso.

Mesomorfo, de estructura ósea gruesa, es el biotipo más atlético, con facilidad de ganar masa muscular y perder grasa corporal, cintura escapular amplia.

Riesgo Cardíaco. Son varias:

- PA (Presión Arterial) frente al esfuerzo. Con esta prueba se sabe si la presión arterial durante el ejercicio sube o no, de manera perjudicial y con riesgo para la salud.

- FC (Frecuencia Cardíaca) segura. Se debe tomar antes, durante y al final de la actividad física, para evitar que se eleve demasiado. Muy importante si se tiene antecedentes cardiovasculares.
- Trazado de electrocardiograma para descarte de problemas cardiacos congénitos.

Calorimetría / VO2. Ayuda a mediar la capacidad del organismo de quemar calorías en reposo y durante actividad física aeróbica.

Objetivos personales. Permiten saber qué se quiere lograr:
- ¿Quiero ganar el campeonato de squash de mi playa?
- ¿Quiero correr la 10K en buen estado físico?
- ¿Quiero sentirme bien y no lesionarme?
- ¿Quiero bajar de peso?
- ¿Quiero tener un porcentaje de grasa de 10?
- ¿Quiero poder cargar 100 kilos en Bench Press?
- ¿Quiero correr tabla mejor?
- ¿Quiero mejorar mis tiempos?
- ¿Quiero disminuir el Distres?
- ¿Quiero estar más sano?

Estudio de la composición corporal

Este estudio es básico. Nos ayuda a demostrar que muchas veces el peso de una persona corresponde a la talla, sí, pero que mucho de ese peso es grasa y no la correcta masa muscular que se debería tener. Dos personas de idéntica altura y peso pueden tener distinta composición corporal.

Pesar igual que otra persona de la misma talla no quiere decir que tenemos buena salud. No es lo mismo pesar 70 kilos con más de 30% de grasa corporal que pesar eso con solo 10%. Es importante entender que una composición corporal invertida demuestra un estado de salud sub óptimo, lo cual indica que la grasa debe bajar y la masa muscular subir.

¿Cuánta actividad física debemos realizar durante la semana?

Es una pregunta clave. Como mencioné anteriormente, eso dependerá de las diferentes características de cada persona. Sin embargo, los cardiólogos aseguran que para una tener buena salud se debe de practicar ejercicio aeróbico suave al menos 30 minutos diarios.

No te olvides que el corazón es el músculo más importante del cuerpo humano y su mecanismo de bomba funciona las 24 horas al día toda la vida.

En la medicina Anti-Aging propongo que después de las evaluaciones correspondientes, a esos 30 minutos diarios se agregue streching o ejercicios de estiramiento para mantener una buena flexibilidad, postura y prevenir lesiones del aparato locomotor, las más frecuentes son la cervicalgia o lumbalgia.

Los ejercicios anaeróbicos ayudarán a tonificar y mejorar la masa muscular. Se puede escoger entre pesas, máquinas, natación o trabajo con ligas.

Es muy importante practicar de manera consiente nuestra respiración al menos una vez por semana para estirar la caja torácica y relajar los músculos comprometidos en la inspiración e espiración.

Ejemplos.

Caso 1

Ejecutivo promedio:

Sabemos que el ejecutivo de hoy en día vive en competencia no solo laboral sino consigo mismo y sus metas personales. Este ejemplo quiere mostrar cómo romper el sedentarismo, es decir como iniciar en forma paulatina un plan deportivo para preservar la salud. No solo desde el punto de vista cardiorrespiratorio sino en la prevención de lesiones en la zona lumbar, que son las más frecuentes.

Paciente varón de 45 años de edad, 1.75 metros, 22% de grasa, 89 kilos de peso, sedentario. Antecedentes de lumbalgias a repetición, insomnio. Estrés laboral, tres hijos todos escolares. Administrador de empresas, futbolista esporádico (una vez por semana). Triglicéridos 300, colesterol 190, testosterona normal, ecografía hepática normal, PA: normal, hemograma normal, PSA normal, alcohol: sólo cerveza.

Programa de entrenamiento en primeras dos semanas:

- Ejercicio cardiovascular en bicicleta estacionaria diariamente por 30 minutos.
- Estiramientos de los músculos de la espalda y columna cervical, dorsal y lumbar 3 veces por semana 30 minutos.
- Plan Detox para los primeros 15 días y después Plan de reducción de peso por 6 semanas más.

Objetivo: Se espera que baje de 2 a 4 kilogramos de peso.

Siguientes seis semanas:

- Continúa con el ejercicio cardiovascular en bicicleta si él se siente cómodo o máquina elíptica por 45 minutos.
- Estiramientos 3 veces por semana.
- Podría iniciar ejercicios de tonificación muscular de manera funcional o con pesas en circuito con poco peso y controlado, esto 2 veces por semana 40 minutos, no olvidemos que hay que trabajar las fibras anaeróbicas además de las aeróbicas para tener un óptimo balance muscular.

Objetivo: Sería ideal baje de 5 a 8 kilos más de peso.

El resto del año:

La preocupación es que el paciente mantenga su peso ideal (74 -76 kilos) y mejore su rendimiento físico, fuerza y resistencia para la práctica del fútbol.
Además que las crisis dolorosas en la espalda no se presenten más, o, aparezcan solo una vez cada dos años.

Caso 2

Dolor cervical producto del sobrepeso

Paciente mujer de 39 años casada, con dos hijos. Sobrepeso de 8 kilogramos. Celulitis tipo dos en cartucheras y glúteos. Desorden alimentario a base de galletas y chocolates. Practica solo caminatas 3 veces por semana en temporada de verano. Pruebas de sangre sin novedades, salvo un antecedente de anemia hace cinco años. Dolor cervical postural.

Plan de entrenamiento en primeras dos semanas:

- Mantener el ejercicio cardiovascular que practica, además realizar ejercicios de tonificación muscular una vez por semana para piernas y glúteos, y otro día de la cintura para arriba (siempre abdominales).
- El plan nutricional es el de manejo de las adicciones para bajar el efecto de los carbohidratos refinados.
- Restringir el consumo de sal.
- Llevar un plan Anti-Aging con hierro y controlarlo cada 6 meses (hemoglobina).
- Estiramientos 2 veces por semana 30 minutos como mínimo.

Seis semanas siguientes:

- Mantener la rutina aeróbica de tonificación muscular 4 veces por semana y los estiramientos.
- Incrementar peso si la paciente reacciona favorablemente.
- Pensar en tratamiento complementario mínimamente invasivo para la celulitis y&o de TRH para tonificación muscular.

Caso 3

Adulta mayor con sobrepeso

Paciente mujer de 60 años, con 10 kilos de sobrepeso. Osteoporosis leve en cadera. Sedentaria. Leve depresión. Flacidez incrementada en piernas y brazos. Alimentación adecuada, salvo mucho chocolate y café.

Plan de entrenamiento en primeras seis semanas:

- Estiramientos leves con ejercicios respiratorios por 45 minutos 2 veces por semana y dentro de este mismo periodo clases de baile 2 horas por semana.
- Ejercicios de tonificación muscular con ligas 2 veces por semana.
- Caminata al aire libre los fines de semana.
- Mejorar el sistema de alimentación reduciendo en un veinte por ciento el consumo de chocolates y café.

Diez meses siguientes:

- Continuar con caminatas al aire libre.
- Continuar estiramientos con ejercicios respiratorios.
- Baile.
- Seguimiento nutricional quincenal.
- Apoyo motivacional.
- Pensar en tratamiento contra la flacidez en las piernas con electroterapia, láser, radiofrecuencia y TRH para mejorar el tono muscular y el ánimo.

Caso 4

Adulto con Obesidad

Paciente varón de 50 años, 1.80 metros y 110 kilogramos. Colesterol alto, dolor en las rodillas y tobillos. Cansancio, mucho estrés y malos hábitos de alimentación.

Plan de entrenamiento en primeras dos semanas:

- Plan nutricional para reducción de peso indicado y medicación para el metabolismo si fuera el caso.
- Ingesta diaria mínima de 3 litros de agua.
- Práctica de bicicleta estacionaria 5 veces por semana durante 30 minutos.
- Caminata dentro del agua en piscina por 30 minutos 3 veces por semana.
- Control de peso 2 veces por semana.

Ocho semanas siguientes:

- Repetir el plan inicial.
- Agregar estiramientos con ejercicios respiratorios diarios.
- Solo dependiendo el caso puede salirse de la dieta en un desayuno cada 10 días.

Objetivo: Para esta fecha debe haber perdido entre 8 y 10 kilos.

Resto del año:

Seguir con el deporte aeróbico y los demás ejercicios buscando mantener su peso ideal en un máximo de 84 kilos. Trabajar la flacidez corporal, que quedará como secuela de haber perdido peso, con pesas o ligas.

Capítulo V

¿QUÉ HAGO PARA DESAPARECER LA GRASA LOCALIZADA?

Dicen que para vencer al enemigo, hay que conocerlo primero. Estudiarlo, medirlo y saber de qué es capaz. Eso haremos en esta parte del libro. Conocer los tipos de grasa que podríamos acumular en nuestro cuerpo, cómo eliminarla y qué debemos hacer para prevenirla. Hay esperanza.

Los enemigos: Adipocitos

Las células adiposas son aquellas que forman el tejido graso. Son redondeadas, de 10 a 200 micras, es decir, son extremadamente pequeñas, y almacenan una gran cantidad de triglicéridos o grasas.

Existen dos clases de adipocitos, los blancos y los marrones. Ambos son igual de dañinos.

Los blancos se presentan en un estado semilíquido y están compuestos principalmente por triglicéridos y ésteres de colesterol. Esta grasa se encuentra localizada y distribuida en su mayoría sobre el tejido muscular en todo el cuerpo: espalda, pectoral, abdomen, caderas, piernas, entre otros.

Los marrones son utilizados por los seres vivos para mantener la temperatura. Se encuentran en su mayoría en la zona intra-abdominal. Son terribles y cuando se acumulan en exceso se comportan en forma anómala, es decir, producen múltiples sustancias que dañan y enferman el cuerpo humano.

La enfermedad: Hígado graso

Este mal se caracteriza por la acumulación de ácidos grasos y triglicéridos en las células hepáticas. El consumo de alcohol es una de las principales causas que provoca el hígado graso, y es algo que un paciente con esta enfermedad nunca debe olvidar.

En este libro nos referiremos al hígado graso no relacionado al consumo de alcohol.

La acumulación de grasa en las células del hígado puede llevar a la inflamación hepática, con la posibilidad de desarrollar fibrosis y terminar en una cirrosis.

Colesterol elevado en la sangre (Hipercolesterolemia)

No se puede considerar una enfermedad, más bien es un desajuste metabólico secundario a muchos males, excepto a algún tema genético hereditario en niños Es decir, es la consecuencia de varias enfermedades o malos hábitos.

Los niveles altos en colesterol se tratan con dietas bajas en carbohidratos y sin lípidos con mucho éxito, sumando, claro, la actividad física. Éste es un tema creciente también en otros factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial. El tabaquismo juega un rol en el desarrollo de este problema.

Exceso de triglicéridos en la sangre (Hipertrigliceridemia)

Una cantidad de triglicéridos superior a 150 mg/dL en sangre es considerada hipertrigliceridemia. Esta afección no tiene por qué estar asociada a un aumento significativo en los niveles de colesterol. Se produce por exceso de consumo de grasas trans o malas en muchos casos, o el exceso de consumo de carbohidratos. El origen puede ser genético, afectando a varios miembros de una misma familia, secundario a una enfermedad o a unos hábitos alimentarios y de vida poco saludables.

Un nivel alto de triglicéridos puede provocar ateroesclerosis, creciendo el riesgo de problemas cardiovasculares.

Para determinar el nivel de triglicéridos es necesario realizar un análisis sanguíneo precedido de doce horas de ayuno. Las personas diagnosticadas deben someterse a un seguimiento nutricional y educación por parte de su médico.

Tratamientos

He comprobado que la combinación de ejercicio y alimentación sana siempre es lo mejor, pero en determinados casos existen rollitos cuya desaparición es muy complicada, porque es grasa compacta que con los años toma una consistencia muy sólida y es difícil eliminar.

Dijimos que había solución a este problema. Aquí está:

La mesoterapia

Es una técnica que inyecta gotas de productos especiales para disolver la grasa, colaborando con la dieta y actividad física en el proceso de eliminar el rollito. La mesoterapia es una técnica segura en manos de un médico calificado, capaz no sólo de resolver este problema sino además de tratar problemas de tipo doloroso como contracturas musculares, tendinitis, lumbago, degeneración de la superficie del cartílago, entre otras.

Es una técnica francesa que al usar agujas muy pequeñas es indolora y amigable.

La hidrolipocavitación

Otra manera de transformar la grasa compacta en semi compacta y luego líquida es con esta técnica. Se infiltra una solución especial para hinchar los adipocitos y la zona que los rodea. Después una terapista física se encarga de masajear la zona con un cavitador, un equipo capaz de emitir calor a profundidad y destruir la grasa.

En el 70% de los casos la evolución es favorable, logrando una reducción de 5 a 10 cm. por zona. La velocidad en que esto funcione depende de que tan dura esté la zona adiposa a tratar.

La liposucción

Es la manera más invasiva de afrontar el tema y en muchos casos lleva a pequeñas complicaciones. Quizá antes de pensar en operarte debes prepararte un año

a conciencia con solo buena alimentación, ejercicio y alguna técnica mínimamente invasiva. Aunque ahora la tecnología láser logra que el proceso sea menos invasivo y el post más corto.

Recuerda que...

Tu doctor siempre debe tener en cuenta tu expectativa. Informándote qué técnicas existen, cuál es la mejor para ti y en cuánto mejorarás con ella. Pues a veces los rollitos vienen acompañados de flacidez (en ex obesos o post embarazo, por ejemplo) y eso distorsiona un poco el resultado.

El tratamiento de la flacidez de la piel es difícil y en ocasiones solo la cirugía puede lograr un buen efecto, aunque con ejercicio, corrientes estimulatorias y buena alimentación se llega a tener resultados aún mejores que la cirugía, en muchos casos.

Colaboran también con estos tratamientos agentes físicos como el ultrasonido, ondas rusas, radiofrecuencia, luz pulsada, láser, entre otros. Combinándose con la kinesioterapia (masajes y drenaje linfático) para optimizar el tratamiento.

La historia de Ivanna

Ella no se rinde. O mejor dicho, nunca se rindió. Ivanna de 33 años había logrado bajar cerca de 8 kilos de peso con mucho esfuerzo, pero su batalla no fue completa al ver que un poco de grasa permaneció localizada en la parte baja de su abdomen.

Hizo largas dietas, abdominales intensos, fue perseverante y nada. A pesar de no querer rendirse ya no sabía qué hacer. En teoría, había hecho todo bien.

Pasaron dos años y nos sentamos a conversar en mi consultorio. Después de las pruebas y examen físico determiné que la grasa que existía debajo de su ombligo era compacta, dura.

Este diagnóstico era difícil, porque bajo el protocolo que para ella habían escogido su nutricionista, personal trainer y endocrinólogo, no podría combatirlo. Esa

grasa, sin un procedimiento mínimamente invasivo, no se eliminaría.
Ivanna confió y se sometió al nuevo tratamiento.

Le coloqué una vez por semana 80CC de solución salina en la zona, y durante 30 minutos usé en su abdomen ultrasonido de alta intensidad. Así, podría viajar a través de él y producir un estadillo de la grasa, ésta se rompería y se eliminaría por vía linfática.

Los abdominales para fortalecer la pared inferior de los rectos del abdomen fueron parte del protocolo de trabajo también, ella cumplió muy bien, y realizaba 100 abdominales diarios.

Dio resultado, y muy rápido. En 4 semanas había eliminado casi el 70% de la grasa en la zona. Ivanna estaba feliz, y continuó con su buena alimentación y plan de entrenamiento.

Capítulo VI

CUANDO LA VIDA CORRE PELIGRO OBESIDAD MÓRBIDA

Lo que una persona con obesidad siempre pregunta es, ¿por qué me debo operar? ¿Acaso no hay otra salida? La respuesta es no, no hay otra salida más allá de la cirugía.

Esta respuesta se ha construido a través de los años. Luego de intensos estudios desarrollados por grandes grupos mundiales, se ha considerado que es el único método comprobado y eficaz, a largo plazo, en la mayoría de pacientes con obesidad clínicamente grave.

La cirugía para la obesidad está aprobada por The National Institute of Health, The American Medical Association, National Heart, Lung and Blood Institute y la American Association of Family Practitioners, todas instituciones de mucho prestigio en los Estados Unidos.

Sabías que según los últimos reportes de la Organización Mundial de Salud (OMS), la diabetes afectará a más de 350 millones de personas en el mundo cuando estemos en el 2030. Es decir, la misma cantidad de habitantes que tiene Brasil y Japón juntos actualmente.

En el Perú del 8 al 19% de personas son diabéticas y un buen porcentaje no lo sabe. Para entenderlo mejor, hay 5 millones de peruanos, aproximadamente, enfermos con diabetes en este momento. Así de grave es la situación.

Soy obeso, ¿soy candidato a la cirugía?

El principal indicio para saber si lo eres dependerá del Índice de Masa Corporal (IMC) que tengas. Recordemos que este valor se obtiene de la fórmula peso sobre talla al cuadrado.

Eres candidato cuando tienes un IMC de 35 kg/mt2 sin ninguna enfermedad metabólica, como Diabetes Mellitus, Dislipidemias, Hipertensión Arterial. Pero se puede operar también a pacientes con IMC de 30, si tuvieran alguna enfermedad metabólica o síndrome metabólico sobre todo Diabetes Mellitus no insulino dependiente.

Es por eso que ahora es más común que se opere a este tipo de pacientes, cambiando el nombre de la cirugía a cirugía metabólica.
El IMC lo clasificamos así:

PESO IDEAL de 18.5 a 24.9
SOBREPESO 25.0 a 29.9
OBESO GRADO I de 30.0 a 34.9
OBESO GRADO II de 35.0 a 39.9
OBESO GRADO III mayor de 40

¿Cómo es la cirugía?

Hay diferentes tipos de procedimientos quirúrgicos, los más empleados son los restrictivos puros: la Manga Gástrica y el Bypass Gástrico. Ambos se realizan por vía laparoscópica, cirugía y sin corte.

El mayor temor que enfrentan los pacientes que se someten a este tipo de cirugía, son las complicaciones post operatorias, pero, es importante decir que debido a la experiencia existente y el conocimiento de las técnicas, han disminuido drásticamente. Podemos afirmar que tiene los mismos riesgos que una apendicitis. Igual.

Sin embargo, debemos preparar a nuestros pacientes psicológicamente meses antes de la cirugía.

Lo que sí debemos saber es que las molestias post operatorias pueden existir, aunque no en todos los casos, podrían ser: náuseas, vómitos, gases y balonamiento intestinal, intolerancia a lácteos, caída del cabello o estreñimiento.

Claves para una cirugía exitosa

- La cirugía tiene que ser un compromiso para toda la vida.
- Aprender a comer.
- Visitar continuamente al nutricionista y/o psicólogo.
- Tomar suplementos vitamínicos.
- Concientizarse en hacer ejercicios.
- Cambiar el estilo de vida.
- Ser disciplinado con la salud.

Es muy importante durante el post operatorio, y lo que dura el tiempo de cicatrización, que los pacientes se reúnan con otros pacientes que pasaron por la misma experiencia, que integren grupos de apoyo emocional. Asistir a reuniones de grupo una vez al mes es lo recomendable.

¿Qué hacer durante los primeros 30 días?

Luego de la cirugía se debe tomar una dieta a base de líquidos y semi líquidos, se debe consumir solo las calorías necesarias, y fundamentalmente adoptar una rutina de ejercicios suaves como caminatas.

Luego, poco a poco, irá aumentando la frecuencia de los ejercicios. Mínimo tres veces por semana, esto ayuda a conservar la masa muscular, quemar los depósitos y excesos de grasa y dar la posibilidad de mejores resultados a futuro. Es necesario indicar que de ser necesario se consumirá suplementos vitamínicos.

La pérdida más rápida de peso se produce en los primeros 6 meses de la cirugía. El objetivo de la cirugía es reducir del 60 a 80% del exceso de peso. En la mayoría de pacientes la pérdida de peso se estabiliza a los 2 años aproximadamente.

Un caso aparte son los pacientes con Diabetes Mellitus, después de la cirugía, esta puede llegar a desaparecer en un porcentaje importante de pacientes.

Actualmente debido a estudios realizados y publicaciones médicas especializadas sobre cirugía metabólica, se sustenta la idea de manejar quirúrgicamente, con el Bypass Gástrico, la diabetes en pacientes con sobrepeso o con obesidad grado I.

Es decir, la cirugía debería ser considerada la terapia de primera línea para la diabetes en los obesos mórbidos. Esta es una gran noticia.

La historia de Edward

Cuando tienes 35 años, dos hijos pequeños, una esposa bailarina y obesidad mórbida, algo no anda bien. Esa era la vida de Edward. Un padre de familia que pesaba 145 kilos, medía 1 metro 80 y acumulaba tanta grasa en su cuerpo como depresión en su alma.

No quería salir, la sola idea de pisar la calle le recordaba automáticamente lo mal que estaba: problemas para dormir, hongos en la piel, estrías y desorden alimentario severo. Su padre murió de un infarto, y ese antecedente genético no lo dejaba tranquilo. Su esposa tenía buen estado físico, pero también tenía una afición algo peligrosa para ambos, el alcohol.

La persona que me buscó para ayudar a Edy, así le decían cariñosamente, fue un amigo suyo. Un chico joven, preocupado y a quien la familia eligió para ayudar a Edward. No olvido sus palabras al verme, 'Si él no baja de peso, se muere. Así que por favor hágase cargo doctor'.

Acuden ambos a la consulta, Edward y su esposa. Hablé con él, le dije las cosas claras en relación a su futuro. Vimos videos, fotos y al final logré que su esposa esté 100% de acuerdo en ayudar. Así que les pedí algo que sabía era difícil, "deben dejar de consumir por 6 meses alcohol, todo el alcohol. Hasta el vino que acompaña sus comidas".

Felizmente, ella, aceptó.

Primer mes

La dieta era sencilla, usé un sistema de control del apetito con algunas barras de proteínas y bebidas calientes como el té verde. Caminar con él no funcionaría, así que le asigné una terapista para que logre realizar estiramientos y además se meta a la piscina 2 veces por semana, a caminar.

Lo hizo, y después de 30 días había perdido 8.1 kilos de peso corporal. Estaba emocionado, había recuperado esas últimas noches su sueño, el cual solía interrumpirse con pequeñas apneas. A pesar de que su esposa no cumplió el trato, y bebió con las amigas una vez por semana, él se mantuvo firme en su decisión de no hacerlo.

Segundo mes

Edy tuvo dos recaídas, pizza y papas fritas en grandes cantidades. Su caminata en la piscina continuaba, pero los estiramientos se redujeron a una sola vez por semana. Este mes solo logró bajar 3 kilos. Igual estaba contento porque sentía que avanzaba.

Tercer y cuarto mes

Decidí darle algunos días libres de la dieta, claro, con algunas restricciones. Podía comer fuera de casa ceviche de pescado, sudado o pescado a la plancha, ensaladas con salmón casi sin sal y con aliño de aceite de oliva y vinagre balsámico. Si hubieran visto su cara de felicidad. Este paso fue importante para el proceso porque le permitió seguir en carrera sin desanimarse. Fue un gran estímulo.

Quinto mes

Al inicio de este mes los resultados no podían ser mejores, habíamos perdido 25 Kilos en total. Edy podía caminar y usar su bicicleta hasta 30 minutos 2 veces por semana. Tuvo el placer de premiarse y compró las zapatillas último modelo que siempre quiso. Y algo más pasó, fue el reinicio de su vida sexual y el periodo en el que más redujo peso.

Sexto mes

Para este momento habíamos perdido 40 kilos. Una cifra alucinante que solo demuestra la tenacidad de Edy, y las ganas de cuidar su salud.

Séptimo mes

Iniciamos un plan de tonificación de masa muscular. Edy, con 40 kilos menos, era otro, y debíamos empezar a ponerlo en forma. Debía ganar fuerza muscular y mejorar la flacidez producto de la increíble reducción de peso que sufrió. Al reducir peso la elasticidad de la piel se pierde, solo puedes compensar esa pérdida con entrenamiento muscular.

Hoy

Sé que Edy pesa menos de 100 kilos y que la pizza, de vez en cuando, lo sigue encontrando.

Capítulo VII

LA ODIADA CELULITIS

¿PUEDO COMBATIRLA?

La celulitis es uno de los problemas más frecuentes y más molestos de una mujer. Todas la padecen en mayor o menor grado, pero no todas tienen la posibilidad de recurrir a un tratamiento específico de ayuda. Por esta razón muchas de ellas deciden dejar de ir a la playa o no usar shorts por años.

La celulitis es la acumulación de tejido adiposo en determinadas zonas del cuerpo, forma nódulos de grasa, agua y toxinas. Entre el 85 y 98 % de las mujeres después de la pubertad presentan algún grado de celulitis. Existen distintos grados: celulitis blanda, celulitis dura y la más conocida es la celulitis esclerótica (piel de naranja).

¿Cómo se forma la celulitis?

Es el resultado de una alteración en la circulación de la capa grasa: el tejido graso crece y las paredes laterales se engrosan formando hoyuelos. No es maligna ni síntoma de alguna enfermedad, sin embargo por razones estéticas es algo que preocupa a muchas personas.

La industria cosmética dice ofrecer remedios para acabar con la celulitis, pero no existe suplemento que haya probado su eficacia en hacerla desaparecer. La liposucción, que es la extracción de grasa debajo de la piel, no es efectiva para la reducción de celulitis. La mesoterapia es la técnica terapéutica que sí puede ayudar a controlar la celulitis.

En el tratamiento anticelulítico se combina la alimentación, actividad física (correr, bicicleta, pesas, sistema de ligas para reforzar los músculos de los glúteos y muslos) y la vida al aire libre.

El ABC de la celulitis

Etapas

Fase 1
Fase congestiva.

Comienza la congestión del exceso de líquidos en la zona afectada, los vasos sanguíneos se dilatan, la presión se siente y forma el edema, que es la acumulación de líquido en el tejido intercelular o hinchazón. Ya puede verse levemente la piel de naranja
Esta fase es reversible.

Fase 2
Fase congestiva 2.

Incrementa la retención de líquidos, hay mayor alteración en la circulación y formación de fibras reticulares (fibras de colágeno). Al hacer presión en la piel, la piel de naranja se ve claramente y pueden aparecer estrías o várices.
Esta fase también puede ser reversible.

Fase 3
Fase fibrótica.

Aumenta la degeneración en las fibras de colágeno y aparecen los micro nódulos en glúteos y cartucheras. La piel de naranja está a la vista y hay flacidez por el peso de la zona afectada. En mujeres con menopausia es más notorio.
En el período pre menopausia se hace difícil la reversibilidad, a menos que se aplique un tratamiento anticelulítico exhaustivo y sostenido.

Fase 4
Fase cicatrizal.

Atrapa células, vasos y nervios. Aparece mayor fibrosis y se forman los macro nódulos.
Esta etapa es muy difícil de tratar.

En la actualidad aún no hay estudios científicos que aseguren la supresión definitiva de la celulitis en los pacientes.

Recomendaciones

Es difícil escapar de ella y no hay mejor alternativa para prevenirla que hacer actividad física prolongada, no por poco tiempo, pues solo se consumirá la energía no adiposa del organismo. El tiempo, en este caso, hace la diferencia.

Es recomendable ejercitar principalmente las zonas de mayor acumulación de grasa, las piernas y los glúteos. Subir y bajar escaleras o trotar constantemente es una buena alternativa. Procura mantener un peso adecuado y realiza ejercicio físico para no agravar el efecto.

El estudio del metabolismo debe estar indicado previo tratamiento, esto incluye test de tolerancia a la glucosa e insulina en cuatro muestras, perfil de tiroides, testosterona y perfil ginecológico de la mujer para determinar algún problema hormonal de fondo.

He logrado ubicar mujeres que tienen casi cero celulitis y lo que encontré en la sangre era un leve incremento de su propia testosterona. Con este descubrimiento reafirmo que la testosterona es una célula protectora.

Tratamiento

El tratamiento bajo mi experiencia debe ser una combinación de muchas prácticas:

Primero: Buena alimentación

Lo que propicia la celulitis suele ser la denominada “comida chatarra”, además del exceso de harinas o arroz y la ingesta de bebidas gaseosas por su alto contenido de azúcares. El azúcar es captada por la sangre y después se acumula en la epidermis en forma de grasas.

La alimentación no debe tener exceso de grasas, sino más bien de verduras y frutas. La sal produce retención de líquidos en la zona y eso produce el edema o

hinchazón empeorando la situación, tener cuidado con el consumo de sal.

Debes consumir cinco pequeñas raciones de alimentos cada 4 horas durante el día con el predominio de frutas, proteínas y vegetales. Es recomendable también no consumir frutas de noche, tan solo hasta las 2 pm y las proteínas desde que inicia el día.

La actividad física debe estar dirigida a tonificar los músculos de miembros inferiores que impulsan la sangre hacia el corazón y mejoran la circulación, evitando la retención de líquidos en pantorrillas, piernas y glúteos.

Segundo: Masajes y agentes físicos

La terapia física ayuda muchísimo en la lucha contra la gravedad, al descongestionar la zona, el exceso de líquido o retención se drena en forma manual. Casi siempre las sesiones deben ser largas, toman su tiempo, pero los resultados son favorables. Y sí agregas a esta etapa actividad física y dieta, mejor aún.

El uso de cavitadores y tecnología de frío en la zona ayudan en forma natural a disminuir y luego a incrementar la temperatura de la zona a tratar, favoreciendo la quema de grasa.

Tercero: Hidrolipocavitación y Mesoterapia

Ayudan en un 40% en el caso de la fibrosis y deben ser sesiones de mínimo 12 a 16 semanas. Es necesario saber que el uso de este tratamiento mínimamente invasivo, puede dejar pequeños moretones que pasados 4 a 5 días desaparecerán sin ninguna molestia.

Las mujeres con algún problema de coagulación formarán en mayor grado estos moretones, por ello es necesario que tu médico comunique lo que puede ocurrir para tomar las medidas preventivas del caso.

Cuarto: Mínima incisión

Este tratamiento rompe la fibrosis que producen los hoyuelos en celulitis avan-

zadas, y es realizado en consultorio. No genera dolor, y sirve para los macro nódulos sobre todo en glúteos.

Quinto: Hipernutrición glútea

A través de esta técnica podemos tonificar los 3 músculos glúteos y de esta manera elevarlos algunos milímetros. Es lo suficiente, en muchos casos, para que el efecto lift o tensado reduzca la apariencia de la celulitis.

Toma nota

La flacidez que acompaña a la celulitis en mujeres que están en la etapa post natal y peri menopausia, es un tema difícil de afrontar. El exceso de piel -siempre y cuando sea leve- se corrige, pero en casos de flacidez con estrías es más complicado de corregir, tanto de forma cero invasiva como invasiva. Las estrías sí se pueden manejar con láser, sobre todo las blancas pueden mejorar un 60%, y las rosadas pueden transformarse en blancas en algunas sesiones también.

El tratamiento de endermología o endermology, en la mayoría de casos produce flacidez, no lo recomiendo.

La historia de Celeste

Una modelo no tiene celulitis. Eso nos dice la teoría, pero la realidad de Celeste era otra. Ella tenía 28 años cuando me buscó, estudiaba y trabajaba como modelo y un día se dio cuenta que la celulitis había aparecido en sus piernas, en las cartucheras, y en uno de sus glúteos. No hacía mucho deporte, comía mal, sus horarios eran caóticos y desordenados.

Curiosamente Celeste creía que la solución más rápida y eficaz sería aplicarse inyecciones y masajes hechos con aparatos, nada más lejos de la verdad.

Después de ver su peso, porcentaje de grasa y dibujar la zona a tratar en la primera consulta, le dije que iba a tomar algunas semanas recuperarla de la celulitis. La expectativa de mejora en su caso era de 10 semanas si cumplía todas las indicaciones.

Este fue su régimen:

- Ejercicios: 2 veces por semana trabajo localizado con pesas, peso suave a intermedio o trabajo con ligas funcional.

- La alimentación debía basarse en proteínas, frutas y verduras. A ella le incluí los germinados y el consumo abundante de agua, para que logre una correcta eliminación de desechos del colon. Eliminamos la sal al menos por los primeros 30 días, me quería asegurar que no exista retención de líquidos que retrase el drenaje linfático que harían las terapistas.

- La liberación del nódulo en el glúteo y los micro nódulos en ambas piernas debía hacerse de una manera mínimamente invasiva. La mejor opción era la hidrolipocavitación y quizá, si los nódulos fueran reacios a bajar su tamaño, usar una micro cánula para romper su base y destensar la zona de inserción final, así la piel luciría más tersa y lisa, sin presentar las sombras producto de la celulitis.

- Los equipos que posiblemente se usarían además del cavitador, serían corrientes para estimular la contracción muscular y radiofrecuencia, como refuerzo al tratamiento.

Los resultados fueron espectaculares, desapareció el nódulo en el glúteo. Ella descubrió que el ejercicio no solo mejoraría la parte estética, sino beneficiaria su salud. Las cartucheras se redujeron en un 90% y las medidas en sus piernas eran las mejores para calzar la ropa que ella modelaba.

Celeste estaba contenta y la buena alimentación ya era parte de su día a día.
Misión cumplida.

Capítulo VIII

PADRE Y MADRE DEL HOMBRE, LA TESTOSTERONA

Si hay algo que los hombres en definitiva perderemos con el paso del tiempo, es una hormona llamada testosterona. Es importante saberlo porque esta hormona es la encargada de darnos las características no solo físicas sino psicológicas en el desarrollo y avance de la vida. Es decir, es la hormona madre y padre, de la que depende nuestra identidad.

Cómo nos damos cuenta que la testosterona ha entrado en acción durante la pubertad, siguiendo el rastro de los caracteres sexuales secundarios como el vello axilar, pectoral, la barba, bigote, el tono grave de la voz y otros como el desarrollo de masa magra muscular. Con los años, en la adolescencia y adultez, esta hormona se producirá en mayor cantidad.

La testosterona está involucrada también en el desarrollo de la fuerza muscular, potencia, vitalidad, libido, erecciones duraderas, espermatogénesis entre otros aspectos que serán de vital importancia en diferentes fases de la vida del hombre. Gracias a la espermatogénesis, puede fecundar un óvulo y producir vida. Así de importante es.

La adecuada masa muscular, por ejemplo, lo ayudará a mantener un metabolismo capaz de combustionar (quemar) las calorías necesarias para no subir de peso ni acumular exceso de masa grasa.

Se dice que el hombre pertenece al sexo fuerte, y bajo el estudio de la testosterona la frase tiene sentido. Ya que la fuerza física que el hombre desarrollará le permitirá, entre otras cosas, defenderse y defender a alguien en cualquier situación de emergencia. Además prevenir la sarcopenia, es decir la pérdida de masa muscular que llega después de los 50 años. Y así, podrá ser un adulto de 60 o 70 años listo para correr, manejar, subir y bajar escaleras, jugar fútbol, ir al gimnasio.

Evitar la pérdida de masa muscular nos brinda años de calidad de vida.

¿Qué ocurre con la disminución de la testosterona?

Todo esto va disminuyendo de intensidad al llegar a mediados de los 40 debido a que la producción de testosterona se reduce, es decir no cae al 100% pero si baja de una forma sutil capaz de ocasionar cambios como los siguientes:

- Incremento de peso corporal.
- Incremento de la masa grasa
- Incremento de la cintura pélvica
- Disminución de la masa muscular y fuerza
- Disminución de la libido
- Disminución de la vitalidad.
- Cansancio físico.
- Alteraciones posturales (talla baja)
- Erección poco sólida.
- Disminución en la fuerza.
- Flacidez corporal, sobre todo a nivel pectoral.

¿Qué debemos hacer con estos cambios?

- Mantener, antes que nada, una adecuada alimentación, con nutrientes capaces de elevar en forma natural la producción de esta hormona, grasas saludables, maca, entre otros.

- Tener una rutina de actividad física que estimule nuestra propia producción de testosterona, el ejercicio anaeróbico ayuda mucho.

- A partir de la cuarta década realizar controles hormonales cada 6 meses para tener la seguridad de que estos niveles se encuentran en buen estado. Si existiera algún déficit, consultar si son candidatos a recibir una terapia de reemplazo hormonal.

¿Cómo puedo recibir la testosterona?

Las presentaciones son diferentes:

Cápsulas y pastillas
Los formatos en vía oral son de poco uso ya que existe un metabolismo hepático capaz de alterar la función del mismo.

Geles
Son de uso diario y muchos de los pacientes se olvidan de usarlo, a menos que sean disciplinados. Se coloca sobre la piel del abdomen, brazo y hombro.

Ampollas
Son las más usadas porque el médico es quien las aplica. En muchos casos son shots cada 15 a 21 días dependiendo la dosis que se decida usar. El tipo de testosterona varía según su pico, eliminación, concentración. Pueden ser aplicaciones semanales, quincenales o mensuales.

¿Cuáles son los beneficios de la terapia de reemplazo hormonal?

- Pérdida de peso.
- Disminución del porcentaje de grasa.
- Incremento de la fuerza.
- Mejora en la definición muscular.
- Incremento de la libido.
- Erecciones duraderas.
- Mejora en la toma de decisiones.
- Mejora de la vitalidad.
- Disminución de la flacidez corporal.

Los programas de terapia de reemplazo hormonal ayudan mucho a reducir la edad biológica de los hombres, siendo el beneficio no solo estético también emocional al incrementar su autoestima.

¿Existen contraindicaciones?

Sí, pacientes que tengan básicamente problemas con la próstata, ya que el efecto de la testosterona podría incrementar su tamaño y producir signos o síntomas obstructivos durante la micción. Generalmente esto puede ocurrir en dosis muy altas durante muchos meses u años seguidos, caso de atletas que requieran mantener una masa muscular muy alta para su disciplina (doping).

Algunas contraindicaciones absolutas relativas son:

- PSA incrementado (Antígeno Prostático Específico, por sus siglas en inglés).
- Crecimiento anormal de la próstata (hiperplasia benigna de próstata).
- Ginecomastia.
- Piel grasa.
- Acné.
- Alopecia.

¿Qué análisis debo realizar antes de una terapia de reemplazo hormonal?

Citaré solo algunos como testosterona total y libre, PSA total y libre, estradiol, ecografía prostática, perfil de tiroides, igf-1, test de tolerancia a la glucosa e insulina, función renal, espermatograma, entre otros.

Es imprescindible que durante cada programa se lleve un sistema de alimentación adecuado con una dosis al día de proteína importante, porque se buscará la construcción muscular y su tonificación en paralelo.

Esta dosis debe ser monitoreada por el médico para proteger nuestra función renal, mientras se practique actividad física la proteína puede ser incrementada en su cantidad diaria sin problemas. Se debe erradicar de la dieta harinas refinadas y grasa saturadas, dándole prioridad a las frutas, vegetales, carbohidratos complejos, proteína de pescado y pavo y mucha agua.

Del mismo modo el entrenamiento debe ser:

- 5 a 6 horas semanales de ejercicios anaeróbicos (pesas, máquinas).
- 3 horas de actividad física aeróbica semanal.
- 20 minutos inter diario de estiramientos.

Con estas pautas cualquier hombre mayor de 40 años es capaz de lograr resultados extraordinarios en su aspecto físico, si es disciplinado y cumple su rutina de entrenamiento, alimentación y visitas a su médico.

Mantener las horas de sueño en la noche y la mente pensante, activa, en el día es vital durante un plan de este tipo, nos ayuda a que el proceso sea excelente. Cabe mencionar que el sueño es un preventivo del envejecimiento cerebral. Esto se puede mejorar con el consumo de complejo B en las noches.

Alerta con la automedicación

No olviden que este tipo de medicinas se consiguen en el mercado negro con mucha facilidad y son prescritas por personas no autorizadas o capacitadas. Sólo un médico debe recetar una terapia de reemplazo hormonal.

Cito a continuación algunos de los efectos secundarios y daños colaterales por el mal uso de hormonas:

- Infecciones en piel e intramusculares.
- Baja libido e impotencia.
- Alopecia o pérdida de cabello.
- Hipertensión arterial.
- Policitemia (aumento de los glóbulos rojos)
- Diabetes.
- Hepatitis.
- Irritabilidad
- Vigorexia (trastorno psicológico que expresa una preocupación obsesiva por ejercitar el cuerpo)
- Acromegalia (crecimiento de mandíbula, manos y pies).
- Acné
- Ginecomástia (mamas en la región pectoral)
- Seborrea

Es necesario mencionar que no es bueno comprar ni usar determinados productos que se venden, por lo general, en los gimnasios sin antes consultar con su médico o especialista.

La historia de Josef

Un hombre de casi 50 años espera que su vida sexual no cambie. Josef lo esperaba, pero no fue así. Algo cambiaba y no podía evitarlo. Ejercitaba durante horas, comía sano y no podía reducir ni su abdomen, ni fortalecer sus pectorales y la vitalidad sexual se desvanecía. No era un hombre feliz.

Su familia no le decía nada porque en teoría Josef estaba haciendo todo muy bien, vida sana, actividad física los fines de semana, lucía bien para su edad; pero a él no le alcanzaba. No quería ser un señor más de 50 años como sus amigos, él quería estar al 100% en todo sentido.

Antes de pensar en cualquier tratamiento, hicimos los análisis básicos para un escaneo de la salud, y también los hormonales correspondientes: testosterona total, libre, tsh, insulina, igf1, cortisol, estradiol, entre otros.

Los análisis hormonales del eje de testosterona salieron bajos y algunos niveles de cortisol altos, lo que significaba que Josef padecía de estrés, esto lo indicaba el alto valor de cortisol, (hormona que se libera como respuesta al estrés), y que sus posibles síntomas eran producto del déficit parcial de testosterona.

Josef no estaba equivocado, había una razón a sus males y no dependía de él, sino del desbalance hormonal de su cuerpo.

Cuando tratamos a un paciente como Josef, con déficit de testosterona, debemos poner sobre la balanza los beneficios que recibirá, es decir cuánto mejorará la libido, fuerza, memoria, vitalidad, cuánto reducirá de peso y de porcentaje de grasa, como los ítems más importantes dentro del esquema de tratamiento.

Es sustancial marcar la ruta antes de empezar porque en el tema hormonal, en general, siempre se debe realizar de una manera inteligente, calibrando las dosis fisiológicas necesarias para obtener los resultados que buscamos.

Josef lo comprendió y empezó a recibir 100 mg semanales de testosterona vía intramuscular durante 10 semanas, luego la dosis bajaría a la mitad por 4 semanas más. Esto, acompañado de su buen estilo de vida, nos llevó a que redujera su porcentaje de grasa de 20 a 14 y sus 93 kilos a 87, en la semana 5.

No hubo ningún problema secundario, a pesar que pudo verse en algún momento acné y algo de cutis más graso no importaba. Nada se podía comparar a la felicidad de alcanzar el peso ideal, y la vitalidad de siempre.

Hacía tiempo que Josef no pesaba 87 kilos y tenía buena (y mucha) calidad muscular.

Capítulo IX

LA HORMONA DEL CRECIMIENTO NO SOLO TE HACE CRECER

Cierto. La Hormona del Crecimiento o HGH no solo te hace crecer, te hace rejuvenecer.

Un médico americano llamado Daniel Rudman decide a finales de la década de los 70 trabajar experimentalmente con pacientes y la hormona de crecimiento. Esta hormona es producida por la glándula hipófisis la cual produce -desde que somos recién nacidos- un efecto de crecimiento en todas las células del cuerpo humano. Es decir, de esa hormona depende el tamaño que tenemos o podríamos llegar a tener.

Esta hormona tiene picos altos durante la niñez y adolescencia, y sufre una caída importante con el pasar de los años, de los 24 en adelante, Rudman asoció esta caída a los siguientes cambios en el organismo del ser humano:

- Disminución de masa muscular y ósea.
- Disminución de la fuerza de eyección cardiaca.
- Disminución de la libido.
- Disminución de la memoria.
- Cambios tróficos de la piel como flacidez y resequedad.
- Disminución en el metabolismo.
- Apoptosis cerebral.
- Disminución de la función renal.
- Problemas de sueño.
- Incremento de líneas de expresión en el rostro.
- Disminución de la densidad ósea.
- Reducción en el diámetro de los folículos capilares etc.

Mientras la hormona del crecimiento no disminuía, todo se mantenía en óptimas condiciones, después de los 24 años, aproximadamente; el panorama iba modificándose.

Durante su investigación aplicaba bajas dosis en sus pacientes adultos para el tratamiento. Uno de los mayores cambios que lograba era el de su composición corporal, los pacientes adultos mayores perdían peso, reducían su masa grasa y tenían mayor vitalidad.

Definitivamente eran cambios sorprendentes porque demostraban que lo irreversible se podía revertir con la nivelación de la hormona de crecimiento. Es decir, a pesar de no estar sus pacientes en edad de crecimiento, y estar en caída libre, la hormona lograba revertir los efectos naturales del tiempo y mejorar su condición.

El tema me interesó mucho, decidí tomar varios cursos en el extranjero sobre su uso, consulté a médicos que la aplicaban y a pacientes que la recibían, y emprendí la búsqueda de mis propios pacientes, gente que quisiera probar el tratamiento en ellos mismos. De esto ya ha pasado 15 años.

La búsqueda no fue sencilla, la inversión era alta y el tratamiento duraría varios meses, los efectos no eran inmediatos. Tenía que encontrar personas dispuestas y con paciencia. El uso de la hormona del crecimiento es un plan a largo plazo. La ventaja era que con la experiencia que ya tenía, podía usar la dosis necesaria desde un inicio para que los pacientes vean rápidamente los cambios.

Antes de empezar me aseguré en investigar los posibles efectos secundarios que pudieran encontrar los pacientes durante el tratamiento, edemas, artralgias, alteración en el metabolismo de los azucares, acromegalia, entre otros. Para no equivocar el camino busqué especialistas que tuvieran más de 10 años trabajando con la HGH, logré hablar con el Dr. Thierry Hertogue y Dr. Rothenberg quienes me dijeron que el uso de la HGH en dosis bajas y con un correcto programa de alimentación y ejercicios daba resultados increíbles y sin mayor problema.

La pregunta difícil era ¿si la HGH era capaz de multiplicar la fibra muscular, también sería capaz de acelerar el crecimiento de una célula cancerígena?, la respuesta fue negativa. En mis últimas reuniones con los médicos nos hemos dado cuenta que hasta el momento la asociación hormona de crecimiento y cáncer, es solo un fantasma.

Sabía que no tendría ese problema, pero sí debía realizar un correcto estudio previo al tratamiento con marcadores tumorales, quizá más orientados a los principales cánceres que sufren los hombres (pulmón, estómago, colon, próstata y hematopoyéticos) y las mujeres (cuello uterino, mama, piel, útero, pulmón) en el Perú. Con esos datos podía empezar a dar el tratamiento, ahora el seguimiento era de suma importancia para corregir los errores nutricionales y en la práctica de actividad física.

¿Qué análisis previos debo hacer antes de la HGH?

- **Hombre:** radiografía de tórax, CEA-125, hemograma completo, PSA/Ecografía, colonoscopia, hemograma, AFP, CEA 17,2 entre otros.

- **Mujer:** Mamografía, PAP, Radiografía tórax, hemograma completo, CEA-125, ecografía órganos ginecológicos entre otros.

Luego de un mes de pruebas y una batería de análisis animé a varios pacientes a empezar con dosis bajas, y a otros, con algo más para poder ver resultados no solo a nivel de la composición corporal, sino además en piel, libido, memoria, pelo, vitalidad, densidad ósea, limpieza hepática, etc.

¿Cómo se aplica la HGH?

La aplicación de la hormona de crecimiento es sencilla. Se realiza en las noches, con el estómago vacío y se practica usando una pequeña jeringa tipo insulina la cual posee una aguja muy fina. Se introduce completamente en la grasa alrededor del ombligo inoculando la hormona, este proceso se realiza de lunes a domingo y la dosis depende del peso, edad, sexo, análisis y rutina de la actividad física de la persona.

Se pueden realizar tratamientos de 3 a 6 meses al año con 6 meses de descanso, algunos pacientes la reciben todo el año, pero no lo veo necesario, creo que se debe permitir un periodo de descanso.

Los resultados se notarán inmediatamente tanto en la mejora de la masa muscular, reducción de grasa corporal, crecimiento de pelo y uñas, el engrosamiento del folículo capilar, mejora de la vitalidad, entre otras.

Sabemos además que esta hormona se usa con mucho éxito en el incremento de la talla en niños, mientras exista espacio a nivel del cartílago de crecimiento con dosis diarias en algunos casos altas, vamos a ver este el crecimiento de 2, 3 o 5 centímetros en algunos meses. El niño más famoso en usarla fue un pequeño argentino de 9 años llamado Lionel Messi.

¿Qué es la Sarcopenia y por qué es importante para la medicina antienvejecimiento?

Es la pérdida de masa muscular durante el proceso de envejecimiento. Marca una pauta importante debido a que la unidad motora es responsable del movimiento del ser humano y todo lo que esto involucra. Sin músculos, no hay movimiento.

Si no logramos durante nuestra vida un ahorro en nuestro capital de salud muscular no cosecharemos fruto alguno en los años venideros, esto significa sufrir limitaciones en la marcha, en la fuerza, en la coordinación y equilibrio. Aunque, es verdad, estos fenómenos descritos son en conjunto funciones que trabajan en combinación no solo con el músculo en sí, sino con el sistema nervioso central.

Ver una persona mayor, con varias décadas a cuestas, caminar con rapidez, velocidad, fuerza, resulta llamativo porque asemeja el caminar de una persona que está en la fase inicial de la vida, ese momento en donde el movimiento es vital para irradiar juventud y energía.

¿Cómo logramos, siendo jóvenes, preservar nuestra masa magra?

Los médicos de La Sociedad Americana de Cardiología y muchos otros recomiendan realizar una caminata diaria de 30 minutos, esto para comenzar, es importante pero ¿qué sucede con nuestro aparato locomotor? En definitiva esa cantidad de actividad física debe ser incrementada con 2 factores muy importantes:

1. Los ejercicios de streching o estiramientos mantendrán la unidad músculo-art-ligamentaria-ósea saludable para que no pierdan su flexibilidad.

2. Los ejercicios con carga, aquellos en donde se le opone un peso o una resistencia al músculo para favorecer el proceso de hiperplasia muscular (multiplicación celular) y el proceso de hipertrofia muscular, aquel que hincha la célula con recarga de glucógeno, agua.

El estímulo nutricional es clave en el día a día durante el proceso, también consumir complementos nutricionales, no olviden que la cantidad de proteína que ingieran al día es vital para la recuperación muscular.

La historia del Dr. G.

Esta es la historia de un amigo personal, el Dr. G. Maestro y médico de 69 años. Un hombre intenso, sano y activo por varias razones, la principal, era su hijo de 5 años. Cuando eres padre a los 64 años algo se enciende por dentro y quieres detener el tiempo.

De alguna manera él lo hizo

El Dr. G trabaja eficientemente, realiza ejercicios sin ningún problema y practica la medicina antiedad. Es un pionero. Se aplica la hormona del crecimiento desde hace 10 años, yo había notado que sus capacidades físicas y mentales mejoraron de forma fenomenal desde su aplicación. Era notorio.

Aunque solía discrepar con él porque usaba la hormona casi los 12 meses del año, y pienso que debe haber una fase de carga y otra de descarga.

No nos olvidemos que la hormona de crecimiento no solo produce efectos externos, si no que de una manera comprobada ayuda a la absorción y asimilación de nutrientes en el tracto gastrointestinal, de esa forma uno se puede recargar de proteínas, minerales, vitaminas, etc. Así mejora el sistema cardiovascular, óseo, musculo esquelético, renal, hepático y además evita la apoptosis neuronal (muerte).

Su rutina era aplicarse de 2 a 3 unidades de Somatotropina al día, a las 10 pm., con el estómago vacío.

Su secreto era utilizar la HGH como complemento a una vida ordenada, bien alimentada y con actividad física y estímulo familiar. El Dr. G. mantenía un ritmo intenso porque sabía que su hijo pequeño lo necesitaba lúcido y lleno de energía.

Su alimentación era a base de frutas y verduras con algún carbohidrato complejo hasta la hora de almuerzo, desde la tarde hasta la noche solo consumía proteínas en forma vegetal predominantemente, y algo de pescado (salmón de preferencia). Usaba 30gramos de proteína en polvo después de cada entrenamiento y no descuidaba su hidratación, el agua pura con algo de limón era su fuente líquida. No consumía alcohol ni cigarrillos por más de 30 años.

Un detalle curioso en él es que no usaba ningún producto ni tratamiento facial, excepto el bloqueador solar, y lucía en un muy buen estado físico. Lo único complicado de manejar aún es la flacidez que llega con la vejez. Lidiar con ello es el reto de la medicina Anti-Aging, pero el Dr. G. supo lidiar con el paso del tiempo y darle pelea.

Capítulo X

HORMONAS EN LA MUJER ¿MIEDO O MARAVILLA?

Uno de los temores más populares entre las mujeres es sufrir los estragos de la menopausia. Ninguna quiere padecer bochornos o interminables sesiones de irritabilidad con el esposo, hijos o amigas. Todas quieren ser libres de los malestares pero tienen miedo a los mitos creados alrededor de las hormonas.

La terapia de reemplazo hormonal en la mujer se realiza hace muchísimos años, en la década del 70 aparecieron medicamentos como una oferta maravillosa para prolongar la vida de la mujer, así como desaparecer los síntomas del climaterio durante la menopausia. La promesa era eliminar bochornos, irritabilidad, tendencias depresivas, cambio de carácter, perdida de libido, entre otros.

El componente que logra tremenda hazaña y anula estos síntomas y además previene la pérdida de densidad ósea y controla la alteración de las grasas en la sangre, es el estrógeno. El estrógeno es la base de la terapia de reemplazo hormonal.

En diversos estudios se ha visto que la terapia de reemplazo no produce cáncer de mama si la usas por un periodo corto, de 5 años, pero si hubiera un cáncer incipiente sí acelera su desarrollo. Es decir, la terapia no provoca cáncer, acelera el cáncer preexistente.

Ejemplos de terapias de reemplazo en la mujer

Es importante entender que toda terapia debe ser recomendada solo por su médico especialista. Es imposible que exista la automedicación cuando se trata de hormonas, es muy peligroso.

La terapia de reemplazo con estrógenos puede ser de dos maneras:

- Cíclica, si lo que buscamos es que una paciente menstrúe, se toma estrógenos conjugados 0.625 todos los días y los últimos 15 días del ciclo se acompaña con 5 miligramos de progesterona (Provera de 5 miligramos).

- Continuo, si la paciente no desea menstruar se da estrógenos conjugados de 0.625 todos los días acompañado de 2.5 miligramos de Provera. Ése es el esquema continuo en pacientes que no quieren menstruar o son mayores.

Como podemos ver siempre se acompaña a los estrógenos con la progesterona para evitar una sobre estimulación del endometrio y la posibilidad de cáncer de endometrio. Si el endometrio se sobre estimula corre el riesgo de crecer y sangrar.

Técnicas alternativas

Existen otras técnicas de terapia de reemplazo:

- Valeriato de Estradiol. Se aplica con inyectables en dosis mensuales, pero como sobre estimulaba el endometrio se acompaña de 2.5 de miligramos de Provera por día también.

- Las progestinas con propiedades estrogénicas (Tibolona 2.5 mg). Tienen menos efectos secundarios, se consumen una por día, son muy usados con excelentes resultados. No hay que tener temor a estos tratamientos que le devolverán a la mujer su bienestar.

- Opciones naturales. La fitosoya y las isoflabonas. Hay estudios franceses que respaldan el uso de soya en polvo o en pastillas como terapia.

Quizá al inicio de las terapias, hace 40 años, los temores eran mayores porque no se usaban las combinaciones de hoy en día ni se usaban las hormonas bio-idénticas que han demostrado ser más orgánicas y con ninguna capacidad cancerígena; estas son derivadas de la yuca y de la soya.

Por lo general se colocan a manera de pequeños implantes en el tejido celular subcutáneo en el glúteo y se recambian cada 6 meses, hay combinación

de testosterona con estrógenos que va muy bien y equilibra a la mujer en todo aspecto.

Todo tratamiento de reemplazo hormonal debe ser monitoreado a través de un médico ginecólogo, esto por la necesidad de que el seguimiento sea bueno y libre de efectos secundarios no deseados. El trabajo debe ser integral, interdisciplinario, es por eso que a mis pacientes las trata mi hermano, el ginecólogo Charles Osores Bianchi, quien es uno de los mejores cirujanos del medio, y en quien confío plenamente.

Capítulo XI

TODO SOBRE LA RADIACIÓN SOLAR ¿QUÉ ES EL SOL?

Es una gran bola de gas. Tiene la mayor toxicidad y radiación ultravioleta (UV) del espacio. Es decir, el sol, puede ser un enemigo letal.

La energía radiante del sol se transmite a través de los rayos UV, que son ondas electromagnéticas clasificadas en tres tipos según su longitud. Mientras más corta la onda, mayor capacidad energética tiene la luz. La mayor cantidad de rayos UV son de tipo A; y la menor, de tipo B.

Los rayos que envejecen UVA (400-320nm)

Son los rayos UVA o aging rays. Penetran dentro de la dermis alterando el ADN. Es decir, su daño es muy grave. Ocasiona alteraciones displásicas o cancerígenas. Lesiona el colágeno y elastina y estimula la producción anormal de pigmentos por el melanocito, responsable de la aparición de manchas, atonía en la piel y arrugas.

Los rayos que queman UVB (320-290nm)

Son los rayos UVB o burning rays. Su potencia es mayor entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Es de menor capacidad de penetración, pero pueden hacer daño estimulando la producción de radicales libres y de lesiones precancerosas.

Los rayos invencibles UVC (290-200nm).

Son los rayos UV. No hay forma de escapar de ellos. Son capaces de penetrar hasta el vidrio. Por eso, cuando conduces un auto, la protección debe de ser la misma que usarías si estuvieras corriendo un rally en un desierto.

Nuestra piel y el sol

Existe una clasificación mundialmente usada sobre la piel humana que se conoce como la de Thomas Fitzpatrick, descubrirla nos ayudará a saber qué tan vulnerables somos al sol.

I. Piel muy blanca. Siempre se quema, nunca broncea.
II. Piel blanca ultrasensible. Usualmente se quema, difícilmente se broncea.
III. Piel blanca sensible A veces se quema, se broncea tenuemente.
IV. Piel marrón. Se quema raro, se broncea fácilmente.
V. Piel marrón oscuro. Se quema muy raro, broncea fácilmente.
VI. Piel negra. Nunca se quema y se broncea fácilmente.

Las pieles con mayor concentración de pigmento, las de grado V y VI, tienden a tener un mejor proceso de envejecimiento, pues poseen un factor solar de protección natural de 6 a 8. Sin embargo, no son inmunes a la radiación UV.

Debemos tener en cuenta que existen tres tipos de estrés que aceleran el daño a nuestra piel.

- Estrés oxidativo, relacionado al ADN, en el que el daño del tejido dérmico va a la par con la muerte celular y el cáncer.
- Estrés térmico, causa pérdida de proteínas, las responsables de defender las células de los factores externos que dañan la piel.
- Estrés hídrico, produce deshidratación de la piel.

Cuando la piel es dañada por el sol, incrementa la producción de melanina, pigmento que le da color, lo mismo que al cabello y pestañas. Pero este pigmento no es suficiente para proteger de los rayos UV, ya que sólo brinda un SPF (Factor de Protección Solar, por sus siglas en inglés) de 2 a 4.

La cornea también se puede lesionar por los rayos UV. Y producto de este daño aparece una enfermedad llamada cataratas, que termina en ceguera. Para evitar la penetración de estos rayos UV y proteger la visión es indispensable el uso de buenos lentes solares.

¿Cómo me protejo del sol?

Quien tenga entre sus planes verse más joven, debe considerar al protector solar como su producto esencial.

El tipo de protector solar se elige en relación al tiempo que cada persona demora en quemarse la piel. Si demora 10 minutos en ponerse roja al exponerse al sol, un protector solar con factor 2 hará que se demore 20 minutos, mientras uno de factor 15 logra una demora de 150 minutos.

El uso de protector solar debería ser permanente. Todo refleja los rayos UV: el concreto, las veredas, la nieve e incluso el agua y las nubes no bloquean su paso. Podemos sufrir una quemadura solar en un día nublado.

Existen innumerables protectores solares, pero por sus componentes los más importantes son de dos tipos:

- Bloqueadores químicos, que absorben los rayos UV.
- Bloqueadores físicos, que reflejan los rayos UV.

Al elegir un bloqueador solar debemos estar seguros que tiene protección para ambos tipos de rayos, no todos lo tienen.

No son pocas las personas que se quejan muchas veces de molestias durante o después del uso del bloqueador solar. Afirman que su piel luce grasosa, pálida, enrojecida o con crecimiento de los poros.

Cada persona es diferente y cada protector solar reaccionará diferente a cada una. Por eso, debemos conocer poco a poco nuestra piel y saber cuál producto usar y cuál no.

Los protectores solares han evolucionado e incrementado los principios activos para mejorar sus fórmulas. Muchos, además de los bloqueadores químicos y físicos, tienen inmune estimuladores, antioxidantes como el té verde, vitamina E y C, minerales de efectos antiinflamatorios.

¿Cómo usar bien un protector solar?

- Aplica el protector 20 a 30 minutos antes de salir a exteriores.
- Aplica al menos una cucharadita al rostro. No olvides orejas, nariz, cuello, escote y cuero cabelludo.
- Al ir a la playa o practicar algún deporte al aire libre bajo el sol, aplica al menos una onza en todo el cuerpo. Cada 3 a 4 horas debes reaplicar, ya que el protector se degrada o sobre calienta y deja de funcionar.
- Muchos protectores mencionan en sus etiquetas ser resistentes al agua. Eso significa que pueden permanecer más tiempo sobre la piel tras ingresar a la piscina, mar o duchas. Pero también es necesario re-aplicarlo dependiendo de cuántas veces tomes contacto con el agua. En muchos casos, las etiquetas refieren cada cuántas horas debe ser la aplicación.
- Mantén el bloqueador a una adecuada temperatura. Bajo temperaturas altas pierde sus propiedades.
- Se requiere siempre al menos un protector solar con SFP de 30 o más.

Todo sobre el cáncer y la piel.

Para entender esta relación debemos tener en la mente una palabra y una frase: melanomas y carcinomas baso-celulares y escamosos.
Ambos son tumores que se desarrollan en la piel y clasificarlos dependerá de su color, tamaño, textura, capacidad de sangrar, entre otros factores.

El 65% de melanomas y el 90% de carcinomas baso-celulares y escamosos son atribuidos a la exposición solar. Es decir, el no protegerse del sol, produce cáncer.

El carcinoma baso-celular es el más común y fácil de tratar. Sigue el de tipo escamoso y finalmente el melanoma, el más letal de todos.

En países como Estados Unidos, es alarmante la cantidad de cáncer de piel existente: de cada cinco americanos, uno desarrollará cáncer de piel. Según reportes, las probabilidades se duplicarían si tuvieran cinco o más quemaduras solares en el transcurso de su vida.

También es cierto que así como algunos fumadores nunca desarrollan cáncer de

pulmón en sus vidas, quizá muchos fanáticos del sol nunca harán cáncer de piel, pero ¿para qué correr el riesgo si la prevención es sencilla y fácil?

¿Cómo prevenir el cáncer de piel?

Existen algunos complementos nutricionales capaces de actuar como antioxidantes y atenuar el efecto de los rayos UV, como es el caso del polypodium leucotomus PL, usado por más de 25 años en Europa y sin reportes de efectos indeseables.

Es muy importante acudir al menos una vez al año a un chequeo y tener un mapeo de piel. Así se puede ver si existe alguna alteración o aparición de algún lunar nuevo o mancha, facilitando el tratamiento rápido y a tiempo.

Descubrir el cáncer lo antes posible, siempre, será lo mejor.

No es recomendable el uso de camas o cámaras solares debido a su alto potencial cancerígeno, así los fabricantes digan lo contrario.

Rutina de protección casera y en 10 minutos.

A continuación mencionaré qué productos básicos debemos usar cada día para proteger y prevenir el envejecimiento en la piel. Es importante hacerlo en el orden correcto.

Protocolo mínimo preventivo de rostro

Por las mañanas:
- Usa un jabón especial orgánico para limpiar, luego aplica un tónico revitalizante e hidratante y crema para contorno de ojos reafirmante.
- Aplica protector solar en crema con factor 30 en pieles secas o crema gel para pieles grasas.

Luego del medio día:
- Usa un jabón especial orgánico para limpiar, luego coloca un suero con vitamina C.
- Aplica un hidratante facial con antioxidantes.

Capítulo XII

¿PUEDO RECUPERAR MI CABELLO DE ALGUNA FORMA?

ALOPECIA

El envejecimiento tiene un gran delator, la calvicie o alopecia. Sabemos que nuestro rostro está dividido en tres partes, el conocido tercio superior es el que más nos debe preocupar.

Algunos hombres y mujeres desestiman el hecho de ir perdiendo cabello con el paso del tiempo, no le toman importancia, pero existen casos extremos que nos deben hacer pensar en ello. Por ejemplo el de un joven de 16 años con este problema. Lo conocí y supe que recibía comentarios hirientes que lastimaron su autoestima a causa de la falta de cabello, la mayoría de sus amigos no sufrían esa pérdida a tan temprana edad. Él era la excepción a la regla, un adolescente que pierde el cabello.

Mujeres con mechones de pelo sumamente delgado, cabello ralo, zonas alopécicas, caída sobre el hombro y visitas continuas a la peluquería para poder mejorar el aspecto del pelo, son factores que gritan y piden una solución urgente, a pesar de eso los médicos sabemos que es un problema difícil.

¿Por qué perdemos el cabello?

Existen tres factores importantes.

- Factor estrés, es el más frecuente y relevante. Un paciente que pasa por situaciones emocionales complejas como un duelo, la enfermedad de un ser querido o simplemente de estrés en el trabajo o en la relación matrimonial, es una potencial víctima de alopecia, y la precipitación de la caída del cabello se acelera.

- Factor genético, ya que la herencia del abuelo a padre o madre es trasmisible.

- Factor hormonal, la acción de la enzima 5-alpha-reductasa favorece la producción de la Hormona Dihidrotestosterona que es la responsable de la caída del cabello. Los bloqueadores de la acción de esta enzima tales como el Finasteride de 1mg y hoy el nuevo Dutasteride de 0,5mg son indicados dentro del tratamiento.

¿Qué hacer para prevenir o remediar la alopecia?

Alimentarnos e hidratarnos bien es muy importante para mantener el equilibrio corporal y la nutrición que necesitamos para estar sanos en general. Esta buena alimentación sumada a complementos nutricionales que contengan minerales, vitaminas, antioxidantes debe estar dentro de un plan de rejuvenecimiento del tercio superior, es decir, de la zona en donde se ubica nuestro cabello.

Los shampoos de carácter cero inorgánicos también juegan un rol básico en la prevención de la alopecia, y además, evitan la seborrea del cuero cabelludo. He probado distintos shampoos y la combinación de algunas hierbas, vitaminas y antioxidantes van muy bien. Algunas mezclas son:

- Ortiga, romero, aloe vera.
- Complejo B, biotina.
- Antioxidantes (vitamina E, beta caroteno).

Tratamientos

La fórmula ideal en el hombre varía dependiendo del grado de alopecia androgénica que posea. Una combinación de bloqueadores de la 5 alpha reductasa vía oral y en loción en las noches, así como algunos revitalizantes, antioxidantes, antiinflamatorios y regeneradores dermatológicos en loción por las noches durante un periodo de 3 a 6 meses es lo estimado para poder ver resultados objetivos al segundo mes del tratamiento.

Además la inyección mensual de plasma rico en la zona sin cabello ayuda mucho dado al carácter nutricional y los factores de crecimiento que aporta. Las inyec-

ciones se aplican a escasos milímetros de profundidad en el cuero cabelludo y por lo general son indoloras. Es mejor no realizar actividad física ni lavarse el pelo al finalizar el tratamiento.

Después de ver que existe la manera de hacer que el cabello delgado o ralo se fortalezca y crezca en zonas alopécicas, me animo a decir que se puede mejorar el aspecto total del cuero cabelludo hasta en un 70% en hombres, luego de cuatro meses con el tratamiento médico.

Casos más extremos

Los pacientes más extremos son los que tienen zonas donde el folículo ya desapareció y muchas "entradas", en esas zonas es imposible lograr que nazca de cero un pelo, quizá sí se logre mediante la combinación de plasma y células madre mesenquimales.

La interconsulta al especialista en trasplante capilar puede ser el complemento. Ambos especialistas, en este caso, iríamos de la mano para afrontar un caso de alopecia avanzada.

Debemos saber que como todo tratamiento médico, el implante de cabello tiene un margen de error. Es decir, de muchos de los implantes que se colocan, un porcentaje muy bajo cae, y queda la mayoría de ellos. Sí, a pesar de esto, los pacientes se sienten contentos y felices.

El implante de cabello implica someterse a operaciones de muchas horas de trabajo pero, si son bien realizadas, logran en algunos meses devolver el look que el paciente busca.

El trasplante capilar es el que se realiza hoy en día y la técnica consiste en realizar una resección quirúrgica de parte del cuero cabelludo sobre la unión del hueso occipital y parietales, de esta zona re-seccionada se sacan los bulbos capilares uno por uno, para después ser implantados a manera de pequeños "arbolitos" en las zonas calvas del paciente. Existe una versión nueva de esta técnica que consiste en sacar pelo por pelo y ofrece no dejar ninguna cicatriz indeseable.

Debe de haber un muy buen cuidado post trasplante ya que la zona queda sensible y hay que cuidar que los arbolitos “prendan” sin ningún problema ni interferencia.

Los trasplantes son indicados para mujeres y hombres, en muchos casos existe también los retoques o reimplantes para las zonas que no tuvieron tanto éxito. Hay zonas en el cuero cabelludo con mejores condiciones para que el pelo “prenda”.

En el tiempo de experiencia la única consecuencia física que he podido observar en los pacientes es una cicatriz, a veces imperceptible otras más gruesa, en la región dadora. Cuando la cicatriz es más gruesa podría causar molestias, ya que se logra ver a simple vista. Para evitarlo es recomendable buscar un buen cirujano, así la operación será exitosa y no habrá ningún problema a mediano o largo plazo.

La historia de Domingo

Domingo no quería repetir la historia de su padre. Él tenía mucho miedo. El día que lo conocí en mi consulta llegaba de un viaje muy largo. Su destino había sido un lugar soleado, lo supe de inmediato porque la zona de su cabeza con menos cabello parecía hervir. Estaba enrojecida.

A sus 33 años él estaba convencido que la pérdida de cabello era inevitable. Su padre lo perdió a los 38. Pero, Domingo me buscó porque quería escribir su propia historia.

Lo primero era remediar la quemadura solar tipo 1 que tenía, un tratamiento tópico era la solución. Después, conversamos sobre el posible tratamiento para mantener y además hacer crecer su cabello. Le di esperanza.

Su cabello estaba muy fino, sobre todo en la zona interparietal y las entradas, además era grasoso. Pésima combinación, pelo delgado y graso.

El tratamiento ideal consistía en usar un shampoo que lo librara de esa grasa extra, colocarle plasma con factores de crecimiento una vez por mes por 6 meses

y utilizar una loción anti caída para bloquear el efecto de la dihidrotestosterona, además de ejercicio para bajar el distres.

Después del primer mes lo primero que supo reconocer Domingo fue que la caída de cabello se había detenido. No perdió un pelo más. El segundo mes el grosor había incrementado. Es decir, su cabello se hacía más fuerte.

Las fotos del tercer y cuarto mes fueron buenas, pero la del sexto mes fue excelente. Había recuperado el grosor y además había desaparecido las zonas desnudas y calvas de su cabeza. No solo recuperó´ su cabellera, sino su autoestima.

El seguimiento en su caso era de vital importancia, le recomendé realizar controles cada 6 meses para ver qué sucedía y si era necesario, reanudar el tratamiento para fortalecer el cabello aún más.

Recordemos que en el caso de los tratamientos con bloqueadores hormonales como el finasteride debemos ser precavidos en usarlo por poco tiempo, ya que sí pueden producir disminución en la producción espermática. Incluso algunos pacientes mencionan que disminuye la libido.

Capítulo XIII

¿QUÉ PUEDO HACER CON MI ROSTRO?

REJUVENECIMIENTO FACIAL

Vivimos en la era de la inmediatez, todo lo queremos para ayer. La comida, la comunicación, la belleza. La medicina no se puede escapar de esa prisa. Ahora existen procedimientos nuevos que buscan mejorar nuestra imagen en minutos. Reducen nuestra edad biológica aceleradamente.

Recordemos que la edad biológica no es más que la edad que reflejamos, que en muchos casos está por encima de la real. Es decir, muchas veces, nos vemos más viejos de lo que somos. Esto ocurre por diferentes situaciones: estrés emocional y/o físico, enfermedades genéticas, lesiones diversas, enfermedades degenerativas, exposición solar excesiva, etc.

La edad biológica final se diagnostica luego de realizar una evaluación médica precisa, y se obtiene al promediar la edad facial, corporal y dental. Esto nos servirá para poder recomendar el tratamiento exacto, una persona de 30 años puede parecer de 35 y una de 50 lucir como de 40 años. En este capítulo hablaremos de las técnicas que existen para ver un rostro más joven con resultados en minutos, días o semanas.

1. Rellenos:

Los rellenos revolucionaron la medicina estética porque tratan la "pérdida de volumen", ese proceso del envejecimiento sobre el cual no tenemos control. Un ejemplo simple que muestra esta pérdida, son los cachetes de los bebes, esos que provoca pellizcar. Con el tiempo su volumen natural se pierde, se va, ni la cirugía cosmética lo puede reponer. No hay cachetes que resistan el paso de los años.

Hasta el momento el único problema con mis pacientes en relación al uso de rellenos ha sido el tiempo de duración de los mismos, ya que la mayoría no llega a sobrepasar el año.

Uno de los puntos a favor de los rellenos es que su colocación es sencilla en manos de un buen profesional, poco doloroso gracias a la tecnología que hoy presenta, con anestésico incluido, y que los resultados son inmediatos. El cambio es notable, las líneas de expresión y de gravedad se atenúan, con los días mejoran, dada la capacidad de los mismos de incrementar la producción de colágeno.

Son diferentes los tipos de rellenos, cada uno de ellos con una viscosidad particular. Algunos sirven para rellenar arrugas superficiales y su viscosidad debe ser baja para evitar que quede algún defecto sobre la piel. Las líneas más profundas deben ser rellenadas con un producto más viscoso y colocado en forma más profunda. La destreza del médico es vital para que el resultado sea óptimo. La elección de la combinación de los rellenos para las diferentes zonas del rostro depende del médico, no del paciente.

Las zonas de aplicación son muchas, a continuación cito las más frecuentes:

a) Pómulos, en esta zona se coloca poca cantidad, para dar contorno y que no se vea el rostro muy óseo o con prominencia del hueso.

b) Surcos naso genianos, a ambos lados de la nariz y llega inclusive hasta la comisura labial. Las líneas de gravedad aparecen de manera vertical en la zona naso geniana (conocida como los paréntesis a ambos lados de los labios) y en la zona de intersección de la comisura labial y el maxilar inferior. El llenado es sumamente rápido y efectivo, hoy en día los nuevos ácidos hialurónicos nano vienen incorporados con lidocaína, anestésico capaz de hacer que el procedimiento sea indoloro. La duración del producto es de 10 a 12 meses, en algunos casos más y en otros menos, depende de las características de cada paciente.

c) Líneas en la frente, se debe usar un relleno poco viscoso para evitar irregularidades, muchas veces las líneas son tan finas que el producto para quedar bien debe ser semilíquido y es por eso que duran pocos meses, podemos decir que es un tratamiento cosmético, por la corta duración de su efecto.

d) Labios, se rellena en forma vertical las pequeñas arruguitas (más notorias en mujeres fumadoras) y delinea el contorno de los labios para atenuar-

las en forma horizontal siguiendo su forma. Ojo que también con el ácido Hialurónico se da volumen a los labios, en mujeres que pasan los 50 años empieza a reducir su tamaño. Con el ácido Hialurónico se le da un tono más vivo y joven, sin ser exagerado en la colocación, evitemos los labios extremadamente prominentes.

e) Mentón, se usa para perfilar el rostro.

f) Patas de gallo profundas, caso similar a las arrugas de la frente y entrecejo.

g) Nariz, se puede realizar con mucho cuidado el perfilamiento de la nariz en aquellas mujeres que no deseen operarse.

h) Surco naso yugal, es el que se deprime debajo de ambos ojos y el hialurónico colocado muy sutilmente deja buenos resultados, evitando que se vea la cara huesuda. Ojo que sirve para dar volumen, pero la coloración de las ojeras se puede abordar con láser co2.

Los rellenos pueden ser de diferentes tipos, los únicos que yo recomiendo son aquellos reabsorbibles tales como: grasa de nuestro propio organismo y el ácido hialurónico.

En el caso de la grasa lo que se hace es extraerla con una micro cánula de la región peri umbilical, esto demora alrededor de 20 minutos y después se re injerta en las zonas donde se busque reponer volumen, el tiempo de duración es parecido al de los hialurónicos. Básicamente la diferencia de uno y otro es el tiempo de colocación, para colocar un hialurónico te puedes demorar de 15 a 20 minutos, mientras que el proceso de extracción de la grasa y colocación es de 60 a 90 minutos.

Algunas de las pacientes piden que se les coloque algún relleno no reabsorbible (silicona, artefil – colágeno de bovino con polymethylmethacrylate) quizá por el precio que es muy bajo a diferencia de los reabsorbibles.

Es importante entender que existen demasiadas complicaciones secundarias en la aplicación de los no reabsorbibles, se pueden precipitar con el paso del

tiempo y migrar. Pueden dejar bultos en la zona de aplicación, inclusive pueden infectarse, no recomiendo usar nunca este tipo de productos.

En el caso de los rellenos reabsorbibles cualquier problema que se presente va a desaparecer, esto debido a que se reabsorben en un 100% y la persona recupera la forma y apariencia que tuvo antes de ser colocado el producto.

El factor económico tiene que ver mucho en este tratamiento. Mientras más pasa el tiempo, las pérdidas de volúmenes son más evidentes y hay que colocar más productos, esto, obviamente, eleva el costo de cada visita al médico.

2. Toxina botulínica:

Elimina líneas de expresión en patas de gallo, frente, entrecejo, cuello y nariz. El procedimiento se realiza en 15 minutos y los resultados duran de 4 a 6 meses. La toxina botulínica tiene la capacidad de paralizar los músculos de la mímica, de esta manera se logra atenuar y desaparecer las arrugas de las zonas que mencionamos.

Los primeros usos de la toxina botulínica fueron en oftalmología, para luego usarse en neurología y más adelante en dermatología. Existe un poco de temor en muchos pacientes al pensar en este producto, pero hay que decir que este método es el más usado en estética y da resultados realmente extraordinarios logrando mejorar la edad facial de una persona.

El problema que puede ocurrir no es más grave que tener una pequeña equimosis o moretón, y esto suele evitarse al usar agujas pequeñísimas. Lo que debemos comprender es que es mejor colocar siempre pequeñas dosis de toxina para así evitar las famosas frozen face o caras congeladas.

Si a una señora de 50 años se le bloquean todas las arrugas del rostro, se bloqueará también su expresión, así, cuando quiera reír, asombrarse o ponerse seria ya no lo hará de la misma manera, y sus amigos lo notarán. Esto, finalmente, a algunas personas no les molesta pero es obligación del médico decirlo. Es mejor mantener las expresiones y no perder tanta movilidad en los músculos de la mímica.

Todo procedimiento estético debe aportar frescura, lozanía y salud sin eliminar la naturalidad de la expresión humana. No busquemos ser personas plásticas.

Las zonas más bloqueadas por los médicos son las patas de gallo, el entrecejo y la frente. El procedimiento como mencioné no dura más de 15 minutos y con el uso de hielo, antes de la aplicación, es prácticamente indoloro.

El efecto de la toxina botulínica empieza a partir del cuarto día, pero en la práctica he logrado ver, sobre todo en pacientes que lo usan por primera vez, efectos al segundo día. Pero existen pacientes que lo han usado durante muchos años y el efecto, con el tiempo, es menor.

La frecuencia en la aplicación varía, algunos pacientes lo hacen cada 6 meses y están bien, mientras que otros pueden ver que la pequeña arruga con la que luchan vuelve a notarse a los 4 meses, pero con menor intensidad. En esta situación es recomendable esperar un poco más de tiempo para acudir a su médico.

En lo personal recomiendo aplicarla una vez al año y probar otras técnicas, así podrás ver qué funciona mejor a tu estética facial. Recordemos que menos es mejor.

La toxina botulínica se puede aplicar también para contrarrestar problemas de sudoración excesiva que se presenta en manos, axilas o plantas de pies, por ejemplo. Para estos casos es recomendable colocar no menos de 100 unidades internacionales, logrando maravillosos resultados en el efecto que posee en detener la sudoración.

3. Plasma Rico (PRP)

Se usa para atenuar líneas de expresión y gravedad, revitalizar, nutrir la piel y devolver el volumen perdido en el rostro. Se realiza en 45 minutos.

El envejecimiento cutáneo se produce por varias razones: degradación celular, disminución de la vascularización o irrigación de la sangre, mal funcionamiento glandular en la piel, atrofia grasa, relajación muscular y contracción muscular repetida.

En estos fenómenos intervienen factores fundamentales como el paso inexorable del tiempo y la genética, a través de un conjunto de mecanismos moleculares y celulares propios del envejecimiento.

También nos afecta una serie de factores concurrentes, como la exposición al sol, las enfermedades (generales o cutáneas), la situación hormonal, la nutrición, la evolución de la composición corporal, las medicaciones, los hábitos tóxicos y los cuidados cosméticos.

Acto seguido, aparecen los signos más evidentes del envejecimiento, arrugas, discromías o cambio de color y la ptosis, caída de piel y tono muscular en los párpados, y otros menos evidentes, como la textura, el tacto, el tono, el color, el brillo y la luminosidad, que en conjunto, son determinantes.

EL PRP busca activar biológicamente las funciones anabólicas del fibroblasto, fundamentalmente, la producción de colágeno tipo III, elastina y ácido hialurónico a partir de sus precursores, prolina, lisina y glucosamina, respectivamente.

Hasta el momento se conoce la existencia de diversos factores de crecimiento en el Plasma Rico. Los factores de crecimiento son unas proteínas que juegan un rol vital dentro del proceso de reparación y regeneración de tejidos. Algunos regulan la remodelación de la piel, siendo así muy determinantes en su aspecto.

¿Cómo se obtienen los factores de crecimiento?

El proceso es muy sencillo, tras una extracción de 20 ml de sangre, se realiza un centrifugado y se separa la fracción de plasma rico, que es posteriormente activado para obtener los factores de crecimiento y luego ser inyectadas. Dicha inyección se realiza en cara, cuello, manos y cuero cabelludo haciéndose especial énfasis en aquellas zonas donde existe mayor cantidad de arrugas, flacidez, cicatrices, estrías o alopecia.

Siendo la aparición de arrugas la más importante manifestación del envejecimiento cutáneo, la aplicación mediante mesoterapia de factores de crecimiento nos permitirá aportar principios activos que logren la regeneración

celular de la piel. Además estimula la óptima función de la membrana celular, la producción de fibras colágenas y elásticas necesarias para sustituir las estructuras alteradas.

Tras la aplicación no se observa signos de alteración en la dermis, sin embargo, a partir de los siete primeros días es posible apreciar la formación de nuevos vasos vasculares y la aparición de fibroblastos. Al mes, se observa la formación de colágeno de tipo III y IV (no cicatricial) y el desarrollo de fibras elásticas con las mismas funciones y propiedades que los originales.

¿Cuáles son los resultados?

Los resultados del tratamiento son visibles a partir de los 15 a 30 días de su administración, lo que resulta excelente para los pacientes que lo utilizan. Con este programa se obtiene:

- Mayor luminosidad.
- Mejora del color de la piel.
- Disminución de las arrugas finas y de las líneas de expresión.
- Un notable incremento de la tersura de la piel.
- Retracción en las zonas que presentan flacidez por efecto de la gravedad.

Ventajas

Dentro de las muchas ventajas que tiene destacan contar con una preparación obtenida del propio paciente, que evita el riesgo de infección o transmisión de enfermedades, no requerir prueba de alergia y, además, por su composición rica en hemostáticos, evitar la formación de hematomas o moretones.

Es un tratamiento que restituye o restablece a la normalidad, a través de la bio-estimulación, el metabolismo y el funcionalismo cutáneos, enlentecidos o deteriorados por el paso del tiempo.

Es apto para hombres y mujeres, no requiere ningún tipo de preparación previa, y tras su aplicación, las personas se reincorporan de forma inmediata a su vida social y laboral.

El programa se realiza en consulta ambulatoria y no presenta contraindicaciones.

4. Radiofrecuencia

La radiofrecuencia tiene la facultad de acortar las fibras de colágeno, las cuales con el paso de los años, y por efecto de la gravedad se estiran y producen flacidez. Debe ser en materia estética uno de los problemas más desafiantes por resolver y mejorar, ya que tensar la piel es luchar prácticamente con la ley de Newton.

A pesar de esa dificultad se ofrece a los pacientes el uso de la radiofrecuencia. Su aplicación no es complicada, se coloca en pulsos sobre el rostro, y produce una sensación calurosa a manera de hormigueo que puede generar un poco de dolor. En ocasiones, durante el procedimiento, los pacientes solicitan que disminuyamos la intensidad.

Después del tratamiento el paciente puede hacer su vida normal, aunque podría existir un pequeño enrojecimiento el cual desaparecerá conforme pasen las horas. Suelo ofrecer máximo un 15% de mejora en la tensión de la piel con el uso de radiofrecuencia, creo que hay que ser honesto, sobre todo con la flacidez, para no crear falsas expectativas.

La historia de Magda

Una mujer que busca reencontrar el amor, sólo quiere verse bien. Magda era una de ellas, con 53 años había terminado con su segunda pareja después de muchos años juntos, y necesitaba tener las mejores armas para su nuevo camino.

Durante 10 años usó la toxina botulínica en el rostro, frente, entrecejo y patas de gallo, y también en el cuello. Las dosis, en mi experiencia, eran muy altas. Magda no podía expresar bien sus emociones. Su rostro parecía estar paralizado.

La parálisis muscular de los músculos de la mímica es el mecanismo por el cual podemos eliminar y reducir el tamaño de algunas de las arrugas faciales, no todas son dependientes de ellas, es por eso que el uso exagerado del botox cambia la expresión facial y congela el rostro.

Ella sabía que así sus posibilidades de sentirse segura, contenta y atractiva estaban muy limitadas. Nadie con los gestos congelados se anima a buscar el amor.

Después de conversar con ella logramos bajar casi a un 50% la cantidad de unidades que usaban en ella, y le recomendé reemplazar el efecto sobre las arrugas con otros tratamientos: el láser CO_2 y el hialurónico de baja densidad.

Magda siempre parecía molesta. La gente la miraba y su mal humor parecía exudar sin si quiera decirle nada. No era su culpa, ella no podía dominar sus músculos.

La región del entrecejo está dominada por dos de los músculos más fuertes de nuestro cuerpo. Para bloquear esta zona del rostro hay que buscar una forma muy segura, que no nos convierta involuntariamente en un gruñón. La salida fue aplicar botox. Luego de su aplicación cuando ella estaba en reposo, pensativa o incluso algo molesta de verdad, ya no fruncía el ceño. Magda volvía a ser la de siempre.

Finalmente, mejoró su imagen y la percepción de sus emociones. Ahora, está muy contenta y su rostro lo dice también.

Capítulo XIV

¿LOS DIENTES ME DELATAN?

Dentadura saludable a los 75 años

Una sonrisa abre puertas, rompe barreras y dice más de ti, que muchas palabras. Tener una linda sonrisa puede ser la clave de tu éxito: refleja salud, cuidado bucal y una autoestima alta. No hay hombre y mujer que sea inmune a sus beneficios.

Tiene un efecto directo sobre nuestro organismo, ya que los dientes son necesarios para realizar una correcta digestión de los alimentos y poder recibir los nutrientes que una buena salud requiere. Sin dientes, estamos perdidos.

La mala salud dental provoca dos enfermedades: caries y gingivitis, la primera y más popular ataca la cavidad dental y la segunda, las encías.

El no ser tratadas a tiempo podría causar inflamación de las encías, infección, mal aliento y pérdida de los dientes. Lo ideal es preservar nuestros dientes en buen estado hasta el final, para lograrlo es recomendable prevenir y conocer todos los factores que intervienen en su deterioro con el paso del tiempo.

Hay dos tipos de factores que aceleran el envejecimiento de los dientes.

Factores Externos:

- Cambio de color de los dientes por el consumo de tabaco o cigarro, café, té, vino tinto, carbohidratos.
- Deterioro de los dientes por malos hábitos como morder lapiceros, usar los dientes para abrir botellas, morderse las uñas, etc.

Factores Internos:

- El consumo de tetraciclinas (antibióticos) durante el periodo de formación de los dientes hace que los dientes desarrollen un color grisáceo.

- El consumo de flúor en exceso durante la formación de los dientes ocasiona que posteriormente desarrollen manchas blancas.
- Traumatismo que provoque la muerte del nervio dental, dándole así una coloración marrón o gris.
- Desgaste de los dientes o erosión, se trata de un proceso normal que se produce con la edad, a medida que se pierde el esmalte de los dientes debido a su exposición repetida a diferentes ácidos producidos por la placa dental.
- La atrición (desgaste mecánico) producida por contacto con otros dientes, conocido como bruxismo.
- La abrasión es provocada por otros factores externos como un lavado de dientes de forma incorrecta y fuerte.

No podemos olvidar que el estrés es un factor muy importante en la conservación de los dientes ya que produce bruxismo. El bruxismo es el desgaste exagerado de los dientes, se hace de manera consciente o inconsciente, y generalmente durante las horas de sueño. Es muy importante tratarlo a tiempo para evitar que cause un daño irreversible producto del desgaste excesivo.

¿Qué hacer?

La forma de conservar los dientes en buen estado a través del tiempo consiste, en principio, en tener una adecuada higiene bucal y visitar al dentista periódicamente.

Suena básico y elemental, pero así es.

Solo al ir regularmente al dentista podremos prevenir las enfermedades descritas anteriormente y además, si a eso le sumamos llevar una buena dieta alimenticia y dejar los malos hábitos, estamos seguros. Nuestra sonrisa llegará a los 75 años intacta.

En la actualidad tenemos la oportunidad de realizar tratamientos preventivos y reconstructivos debido a que existen materiales de alto nivel estético y de buena calidad. No hay excusa, nadie debe quedarse sin una linda sonrisa.

Capítulo XV

LOS SECRETOS MEJOR GUARDADOS DEL LÁSER

Qué significa esta palabra de cinco letras que hace mucho escuchamos, será verdad que lo soluciona casi todo o acaso es un invento publicitario.

El vocablo L A S E R es la síntesis de cinco palabras en inglés:

L IGHT
A MPLIFICATION by
S TIMULATED
E MISSION of
R ADIATION

Significa amplificación de luz por emisión estimulada de radiación, es decir, es un dispositivo que utiliza una emisión inducida o estimulada, para generar una luz muy intensa que se aplica a determinadas zonas del cuerpo con propósitos muy específicos.

Cuando hablamos de laser básicamente pensamos que su uso se reduce a las salas de operaciones o tratamientos oftalmológicos, eso es verdad, pero también es cierto que existen dos tipos de láser, los de baja intensidad o terapéuticos y los de alta intensidad. No son lo mismo, ni sirven para lo mismo.

Láser terapéutico

A mediados de los años 70 los estudios en medicina física avanzaron, y se logró diseñar el primer láser (de baja intensidad) capaz de acelerar los procesos de cicatrización de heridas y mejorar los procesos dolorosos, es así que los primeros usos del láser fueron:

1. Efecto antinflamatorio:

- Estimula la proliferación de células del sistema inmune, mejorando su respuesta.
- Estimula la actividad linfática (drenaje).
- Mejora la micro-circulación (vasodilatación).
- Reduce la inflamación (reabsorción del edema y hematoma).
- Reduce la mucositis después de irradiación y quimioterapia.

2. Efecto analgésico:

- Induce la liberación de =-endorfinas.
- Incrementa la producción de ATP (energía química).
- Incrementa el potencial medible de las membranas celulares de las células nerviosas.
- Relaja la tensión muscular e incremento del umbral del dolor a la presión.
- Reduce los impulsos motores (dolor miofacial, mialgia de fibras musculares).

3. Efecto cicatrizal:

- Estimula la mitosis en los procesos de reparación (tejidos óseos, epiteliales y musculares).
- Mejora la regeneración periférica de los nervios después de una lesión.
- Mejora la supervivencia de células neuronales posterior a una isquemia temporal.
- Acelera la neo-vascularización (generación de nuevos vasos sanguíneos).
- Reduce o elimina la formación de cicatrices, incrementa la formación de colágeno.

Es así que ahora, el láser, como en los 70, se sigue usando con esos fines en especialidades como rehabilitación, neurología, traumatología, cirugía plástica, etc.

Láser de Alta Intensidad

Está de moda desde hace algunos pocos años, y esto debido a que toda persona que pasa por envejecimiento sabe que puede obtener excelentes beneficios de él.

Ha reemplazado en forma espectacular a los peeling con ácidos, trabaja muy bien en personas con arrugas superficiales y profundas que no responden ya a tratamientos con cremas con ácido retinoicos u otros.

Si tomamos la decisión de realizar algún tratamiento con láser, debemos ser precisos en saber cuál usar, para qué tipo de piel y en qué circunstancia del año, además, buscar un médico especializado en el manejo de este equipo.

Un láser es una luz intensa, concentrada, que es atraída a una determinada zona de la piel, si buscamos eliminar zonas de hiperpigmentación elegiremos un láser que vaya sobre la melanina, si queremos disminuir rosácea usaremos un láser que ataque los vasos sanguíneos, cuando busquemos reducir arrugas elegiremos aquel que es atraído por el agua para ser absorbido y lograr pelar las capas superficiales de la misma.

Láser de CO_2

Este tipo de láser es excelente para tratar arrugas profundas y años de daño solar. Es el más poderoso para tratar para tratar arrugas alrededor de la boca, ojos, frente, cuello y se puede realizar una vez cada año si el especialista así lo precisa. Además este laser es muy útil también para eliminar manchas solares como lentigos y queratosis, presentes por ejemplo en cuero cabelludo y dorso de las manos.

Definitivamente al ser un láser con tremendas propiedades debemos indicar una hora antes de la aplicación una mascarilla con un anestésico local en crema, y después del tratamiento indicar por escrito el set de cremas hidratantes, regeneradoras, poli vitamínicas y en especial el bloqueador solar a usar para que los resultados óptimos.

Tiene otros usos en el campo de la dermatología y ginecología.

Erbium: Yag Láser

Es muy efectivo tratando arrugas leves y moderadas, es considerado un peeling intermedio, además su onda es capaz de acortar el colágeno y con los días incrementar la producción del mismo, produciendo un efecto tensor leve.

En muchos casos la recuperación toma de 21 a 30 días. Las zonas donde se realiza el tratamiento son rostro, cuello, escote y manos.

Láser despigmentante

Este tipo de láser nos sirve para sacar o limpiar las zonas hiperpigmentadas como pecas, manchas por daño solar y tattoes (pigmentos inorgánicos).

Son los llamados Q-switched Nd:YAG o Ruby o Alexandrita, el CO2 también tiene buenos resultados en melasma y otras manchas solares. El tiempo de recuperación varía entre una a dos semanas. Quizá sea necesario hacer un retoque para la remoción completa del problema.

Láser vascular

Al ser un láser vascular busca el color rojo (hemoglobina) aquí encontramos al Neodimio: YAG. Podemos tratar zonas coloradas de la piel, telangiectasias, vasos dilatados, rosácea, nebus rubi, entre otros.

La historia de Angélica

Cuando el verano está a la vuelta de la esquina todo se acelera. Los abdominales, el uso de bloqueador y el estrés por lucir lo mejor posible. Angélica no era la excepción a esa regla. Ella solo cuidaba su piel en verano.

La piel de Angélica era tipo II, y a pesar de los cuidados que tenía en verano se había expuesto mucho al sol. Ella amaba el color que el sol de daba. Pero su piel se resintió.

En la primera consulta observé que sus líneas de expresión, cuando estaban en reposo, es decir, sin gesticular, se veían muy marcadas. En la frente, párpado superior e inferior y alrededor de los labios notaba lo mismo, una excesiva presencia de las líneas. Al estudiar su situación le comenté que el láser CO2 era una oportunidad para poder eliminar esas arrugas y descubrí que temía mucho al post. ¿Por qué si ella nunca se había sometido a ese procedimiento tenía tanto miedo?

Porque había visto de cerca, en el caso de una amiga, las consecuencias. Durante dos semanas su amiga no pudo salir de casa. Tema complicado para Angélica porque era Relacionista Pública, y las reuniones, salidas y compromisos eran la base de su trabajo. Era impensable que pueda estar dos semanas sin salir de su casa.

A pesar de su temor, no creí necesario, en ese momento, ofrecerle Botox o un relleno. Sus líneas finas y zona acartonada del rostro eras candidatas para el CO2. Y la convencí.

El día del tratamiento aplique la mascarilla de anestesia por casi una hora, cada 15 minutos su hermana, que la acompañaba, preguntaba a las enfermeras cuánto me demoraría, cosa común cuando una paciente debe esperar que la anestesia surta efecto.

La potencia del láser para Angélica fue intermedia y el tiempo de permanencia sobre su piel alta, esto producía un dolor superficial debido al calor que emite el láser. Al inicio del procedimiento pude trabajar muy bien porque el efecto de la anestesia perduraba, pero con el correr de los minutos, en las zonas de los parpados inferiores y alrededor de la boca, tuve que pasar el láser dos veces, realizando algunas pausas para poder terminar sin que ella tenga molestia alguna. Lo que menos necesitábamos era que Angélica se arrepienta de la experiencia.

Al terminar la aplicación de láser es básico el uso de cremas. Siempre deben colocarse frías, es decir, las colocas primero en la refrigeradora y después las aplicas sobre la piel tibia post láser. Es importante saber que la sala del tratamiento tiene Aire Acondicionado para que la percepción del dolor sea menor, aun sabiendo que pasados 45 minutos la sensación de calor superficial desaparece al 100%.

Angélica volvió a casa ese mismo día, recordemos que este tratamiento es ambulatorio, y me llamó al tercer día. Quería saber por qué su piel tenía resequedad, le expliqué que era normal, que era parte de un proceso, conforme la piel exfoliara y saliera nueva, desaparecería la resequedad. Lo que era vital para una perfecta recuperación era el uso de las cremas cada 4 o 6 horas.

Llegó el día 10, y los resultados eran evidentes. Angélica quedó satisfecha, erradicó los temores, arrugas y líneas de expresión. Cada año vuelve para revisar que su piel siga reflejando lo feliz que ella es.

Capítulo XVI

¿QUÉ OCURRE CUANDO NOS DUERMEN?

LA SEDACIÓN

Mucha gente siente pánico o ansiedad al escuchar la palabra anestesia. Automáticamente se les viene a la mente la posibilidad de no despertar. Es cierto que existen riesgos asociados a los distintos tipos de anestesia, saber qué esperar debería ayudar a reducir cualquier preocupación, sus funciones son las siguientes:

- Es un analgésico, elimina el dolor.
- Es un amnésico, disminuye los recuerdos después de la cirugía.
- Es un inmovilizador, así no hay movimientos durante la operación.

La duración de los efectos de la anestesia varía según las características del paciente peso, porcentaje de grasa corporal, el tipo y concentración del anestésico elegido, entre otros.

Las características propias que tenemos para tolerar la anestesia también juegan un papel importante en la forma de reaccionar, ninguno responde de la misma manera al mismo estímulo, esto es controlado y estudiado de cerca por el médico anestesiólogo. Hay ocasiones que requieren de un manejo más especializado, por ejemplo, en el caso de operaciones en niños, como podemos comprender es una especialidad de mucha responsabilidad.

Opciones de anestesia

Los tipos más comunes de anestesia utilizados para procedimientos en medicina regenerativa y antienvejecimiento son:

1. Anestesia local

Los anestésicos incluyen medicinas como lidocaína, bupivacaína, prilocaína,

mepivacaína, entre otros. La potencia, el inicio de la acción, y la duración de estos agentes son variables.

La anestesia local incluye la infiltración de la zona a operar, se pueden utilizar varias técnicas:

- Técnica tumescente, es decir la infiltración del área a tratar con inyección de una solución anestésica en el tejido graso de la persona. Esta técnica la uso en la extracción de grasa para asilamiento de células madre mesenquimales, las cuales se encuentran en alta concentración en este tipo de tejido, los minutos en que la solución tumescente funciona varían entre 30 a 60.

- Técnica Punto Local, aquí se colocan mini dosis de lidocaína debajo de lunares, por ejemplo antes de usar un equipo de láser para su eliminación.

- Bloqueo nervioso, por ejemplo para inmovilizar una extremidad durante un procedimiento quirúrgico menor. Un bloqueo puede ser etiquetado de menor si un nervio se ve afectado, o mayor si involucra más de un nervio o la conducción de varios se ve impedida.

- Anestésico local tópico : Las mascarillas con lidocaína, prilocaína preparadas se colocan en el rostro previo a un tratamiento con láser CO_2 para rejuvenecimiento, o algún tratamiento por secuelas de acné, la crema debe aplicarse una hora antes del procedimiento para obtener el máximo beneficio. Son muy funcionales ya que permiten al médico trabajar tranquilo y la paciente tolera sin mayor problema el efecto por ejemplo de un Laser CO_2, Erbium, Nd Yag, entre otros.

Las complicaciones asociadas con la anestesia local son muy raras. Existe el riesgo de que los medicamentos puedan ser absorbidos por el cuerpo y causar una reacción sistémica. Esta podría provocar dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareos y fotofobia (fobia a la luz). En estos casos el paciente debe ser hidratado por vía endovenosa y debería descansar en un cuarto oscuro hasta que las molestias cesen, son raros pero es importante mencionarlos.

2. La sedación consciente

Es un estado médico controlado de depresión de la conciencia. Permite mantener todos los reflejos de defensa de la vía respiratoria, el paciente conserva su habilidad de respirar de forma independiente y continua, hay una adecuada respuesta al estímulo físico o verbal, hay respuesta a órdenes verbales.

Es decir, el paciente está tranquilo, no dormido. No necesariamente cursa con analgesia, o si se ha combinado un analgésico con el sedante, permite procedimientos de un nivel de dolor leve. La sedación consciente te hace sentir relajado y somnoliento, algo así como cuando tomas un par de copas de alcohol, así. El medico anestesiólogo se encuentra constantemente en comunicación con el paciente, con esto quiero decir que se asegura que esté cómodo y seguro.

Los medicamentos que se usan a menudo incluyen relajantes musculares, analgésicos, y medicamentos que causan amnesia temporal. Se pueden administrar por vía intravenosa, inhalación de gas o por vía oral. Este tipo de sedación se combina a menudo con un anestésico local.

Hay tres niveles de sedación consciente:

- Sedación mínima, estás relajado, pero despierto.
- Sedación moderada, duermes durante la mayor parte de la cirugía, pero puedes ser fácilmente despertado.
- Sedación profunda, dormirás durante todo el procedimiento, pero puedes despertar con la estimulación, a diferencia de la anestesia general.

La mayoría de procedimientos ambulatorios en cirugía plástica y medicina regenerativa con aplicación de células madre, se realizan con este tipo de anestesia más anestesia local. Por ejemplo, cirugía de párpados, orejas, extracción de bolas de Bichat, liposucción de papada, zona peri umbilical o pectoral en hombres, rinoplastias, levantamiento de cejas entre otros.

Sedación profunda

Es un estado médico controlado de depresión de conciencia o inconsciencia de

la cual el paciente no es despertado fácilmente. Puede acompañarse de una pérdida total o parcial de los reflejos de defensa de la vía respiratoria e incluye la pérdida de la habilidad para mantener la vía respiratoria abierta de forma independiente y continua y de responder a los estímulos físicos o verbales de forma intencionada.

El paciente está profundamente dormido, necesita a veces soporte para la respiración, sin llegar necesariamente a la intubación endotraqueal. Permite procedimientos más prolongados con niveles de dolor moderado. Generalmente se asocia con analgésicos potentes.

Anestesia general

Se utiliza para procedimientos quirúrgicos invasivos. Afecta a todo el cuerpo y generalmente se administra en forma de líquidos por vía intravenosa, inhalación de gases o ambos.

La anestesia general se prefiere para los procedimientos largos o complejos. Proporciona amnesia, analgesia y relajación muscular. Además, la vía respiratoria del paciente está asegurada con un tubo endotraqueal o máscara laríngea, y el riesgo de aspiración o la obstrucción es mínimo.

La principal desventaja de la anestesia general es el aumento de la incidencia de náuseas y vómitos y la somnolencia de los pacientes después de la operación.

Aproximadamente una de cada 250.000 personas muere a causa de complicaciones de la anestesia general, y estos riesgos son mayores para aquellas personas con condiciones médicas graves.
Los riesgos de la anestesia general pueden incluir:

- Aspiración (cuando un objeto o líquido se inhala en las vías respiratorias).
- Problemas respiratorios.
- Reacción alérgica.
- Aumento de la presión arterial.
- Elevada frecuencia cardiaca.

- El daño a los dientes y los labios.
- Inflamación de la laringe.
- El dolor de garganta, ronquera.
- Ataque al corazón o un accidente cerebrovascular (raro).
- Náuseas y vómitos.
- Delirio.
- Hinchazón.
- Infección.
- La hipertermia maligna (una reacción potencialmente mortal a la anestesia).
- La toxicidad sistémica (raro).
- Muerte.

El paciente y su familia deben ser informados acerca de:

- Beneficios, riesgos y limitaciones de la sedación y analgesia.
- Posibles alternativas existentes.
- Recomendaciones posteriores.
- Firma de un consentimiento, ratificando así su adecuada información.

Recuperación de la anestesia

El paciente será vigilado cuidadosamente después de la cirugía para detectar y tratar los posibles efectos secundarios. Sus signos vitales deben ser controlados a intervalos regulares y un oxímetro de pulso debe ser usado para monitorear sus niveles de oxígeno en sangre.

Puedes sentir náuseas o frío mientras te recuperas, es normal, en la medida que la anestesia se vaya metabolizando, va desapareciendo.

¿Qué tipo de anestesia es más segura?

Si el procedimiento es menor de 4 horas, dependerá de la elección del cirujano y del anestesista. En casos de más de 4 horas el riesgo de complicaciones con anestesia general aumenta proporcionalmente con el tiempo. Después de 4 horas el riesgo de la anestesia en sí se convierte en un factor independiente del cirujano.

Las complicaciones pulmonares y sanguíneas aumentan. La formación de coágulos es un factor que el cirujano y el paciente deben evaluar. Se deben evaluar los riesgos y beneficios. Por el contrario, el registro de seguridad para la sedación en los casos de cirugías largas está bien documentado. Una vez que la anestesia tumescente (anestesia local congestiva) se ha establecido, el paciente puede estar en un nivel más superficial de sedación durante la cirugía.

¿Cuál es la diferencia en la recuperación?

La sedación intravenosa tiene menos efectos secundarios tales como el riesgo de náuseas, coágulos en sangre y complicaciones pulmonares, y los pacientes se recuperan más rápido.

Capítulo XVII

¿QUÉ NOS DEPARA EL FUTURO?

CÉLULAS MADRE

Es oportuno terminar de escribir este libro hablando del futuro. Qué nos espera en la medicina. Cómo podremos seguir abriendo caminos en la investigación y sanación. La respuesta a las interrogantes del futuro son las células madre.

Muchos pacientes atraviesan por la terrible experiencia de escuchar que no hay nada que hacer con su enfermedad, que la medicina ya no puede curarlos, que la ciencia no tiene más respuestas para ellos. Esto es devastador. Varios de ellos caen en depresiones complicadas y su sistema inmunológico se debilita, empeorando cualquier condición que su organismo tenga. Es decir, cuando las defensas bajan, una enfermedad, en pocos meses, se convierte en tres, y la salud se complica aún más.

Llegue a esta ciencia regenerativa, la de las células madre, después de observar que en muchas especialidades no existía la solución, ni cura, a distintas enfermedades de tipo metabólica, degenerativa y neurológica. Esto ha cambiado, ahora hay esperanza.

¿Qué son las células madre?

Hace mucho tiempo los trasplantes de medula ósea lograban cambiar sangre enferma por sangre nueva en los mismos pacientes o con algunos donantes, es así que la Hematología lleva la cuenta del inicio de esta capacidad de realizar este tipo de terapia con el mismo tejido de cada persona, en este caso la sangre.

Después de algunos años científicos descubrieron que la sangre que se encontraba en descanso en los huesos del organismo, zona conocida como medula ósea, anidaba células madre.

En las células madre se originaron todas las demás células del organismo. Y lo más increíble era que tenían la posibilidad de transformarse, a través de un proceso de transcripción, en una célula idéntica o de un linaje parecido. Tal es el caso de las células del tejido óseo, músculo cardiaco, cartílago, neurona, entre otras.

Luego de trabajar una muestra de sangre de aproximadamente 250CC en el laboratorio (centrifugarla, incubarla, aislarla, contarla, combinarla) se podía aislar varios millones de células madre pluripotenciales, es decir, a la madre de todas, la que podía transcribir su material genético y dar origen a otra más joven y/o diferenciada.

Definitivamente fue una maravilla para la ciencia. El panorama que se abría con este descubrimiento no tenía límites. En el año 2012 el premio Nobel de Medicina fue otorgado al científico investigador japonés Shinya Yamanaka y al biólogo británico John Gurdon, quienes lograron demostrar este hecho a la comunidad internacional mediante su método.

Conocer la experiencia de cerca, es importante

Me interesó mucho este tema, y quise investigar o escuchar de alguna otra persona en el mundo con éxito en este tipo de ciencia. Tomé un avión y volé a Boston. En la Universidad de Harvard conocí al Doctor George Church, genetista, quien aún dirige el Departamento de Genética en el edificio Louis Pasteur.

Él fue catalogado como uno de los científicos más importante del mundo dado que había logrado abrir el código genético. Uno de los misterios más grandes de esta ciencia.

Con este descubrimiento se podía hacer un mapeo de todos los genes dentro de los cromosomas para poder, de esta forma, ubicar meses o años antes la enfermedad. Así, seríamos capaces de saber que una enfermedad podía ser activada producto del estrés, un virus, un accidente o trauma en el transcurso de su vida, y de esta manera prevenirla.

Sé que es cuestión de tiempo que este mapeo pueda ser usado en los hospitales o clínicas de todo el mundo, y detectar, por ejemplo, el cáncer antes que aparezca. George Church era un médico de más de 50 años, sencillo, usaba una barba muy larga y su trato era amable. El correo electrónico que envío días antes su secretaria marcaba las coordenadas exactas para nuestro encuentro. Era el 2011. Conversamos casi durante una hora, y supo animarme para que siga estudiando medicina regenerativa.

Entre otras cosas me dijo que la personalización de la medicina era la tendencia, que cada paciente después de un examen genético sería orientado en qué tipo de alimentos y vitaminas, minerales, antioxidantes debería tomar con exactitud. Ya no habría sitio para el azar.

Mencionó que en Estados Unidos ya se realizaban este tipo de implantes de células madre con mucho éxito, y que incluso se había podido curar algunos tipo de cáncer como leucemia y convertir de positivo a negativo el mismísimo VIH, me pareció extraordinario.

Mi trabajo con células madre

Después de escuchar lo que sucedía en el mundo decidí asesorarme y buscar algunos médicos amigos con quienes aislar mis células, fue así que empecé con mis primeros pacientes en el Perú a inicios del 2012.

Lo primero fue aislar una buena millonada de células madre con equipo de aféresis y logré implantarla en una señora. La aféresis es la técnica mediante la cual se separan los componentes de la sangre.

El trabajo fue arduo considerando que, como sabemos los que conocemos este tipo de equipamiento, se tiene que conectar durante casi 3 horas a la persona para poder obtener la muestra de sangre, y semanas previas estimular con un medicamento especial que haga que las células salgan a circulación general para poder extraerlas de ahí mismo. Una tarea realmente difícil.

Después de un tiempo usaría otra técnica algo más fácil, pero igual de compleja, la punción de medula ósea, sedábamos por 30 minutos a los pacientes y realizá-

bamos una punción a nivel de la medula ósea en la cadera, de ahí extraíamos 200 a 300CC de sangre para ser trabajada en el laboratorio y poder aislar una buena cantidad de células madre. Creo que esta era, hasta unos meses atrás, la forma más común de obtener células madre. Recordemos que en los huesos almacenamos entre 3 a 4 litros de sangre.

A finales de 2012 e inicios de 2013, asistí a diferentes conferencias y llevé los cursos correspondientes para el procesamiento de grasa humana con la finalidad de obtener células madre. Me parecía increíble para la comunidad científica y más aún para los pacientes, considerando que la grasa que uno tanto odiaba y que era motivo de arduas horas de ejercicio para eliminarla, ahora serviría para poder extraer células que podían ayudar a regenerar tejidos dañados. Era una locura.

Fue la artrosis la patología que escogí para inocular las células en las articulaciones con inyecciones. La osteoartritis o artrosis son enfermedades por desgaste del cartílago, y esto se da por uso excesivo y sobre esfuerzo. La vemos en personas jóvenes deportistas como en pacientes ya adultos por exceso de trabajo de la articulación. Puede ser la cadera, la rodilla, los tobillos y con un poco de mayor dificultad de acceso, la columna vertebral.

El problema en todos es el mismo, el dolor durante la marcha, caminata, trote, subir o bajar escaleras, entre otras. Luego de años de consumir medicamentos, antinflamatorios no esteroides, terapia física; llegan al punto en que se les ofrece una prótesis como solución. Esta salida es muy adecuada en muchos casos, pero en otros los pacientes prefieren seguir con las molestias ya que hay un pánico a la anestesia.

Los resultados de usar células madre son muy alentadores. Me indican que hay mejoría en el dolor y regeneración del cartílago en forma paulatina con los días y semanas, en donde las células van creciendo y regenerando el cartílago dañado. La marcha mejora, el dolor disminuye, la inflamación baja, no hay consumo de medicinas y así la calidad de vida mejora.

El uso celular es también realizado con mucho éxito en problemas musculares, por ejemplo, fue un caso muy sonado el del jugador de futbol argentino quien

en el mundial fue sometido a un tratamiento con células madres para reparar un desgarro muscular, hecho que en mundiales anteriores no se hubiera hecho o sólo se hubiera buscado usar algún corticoide para el dolor y la inflamación.

Con esto es importante mencionar que exijo a mis pacientes llevar una correcta alimentación y plan de actividad física, siendo la hidroterapia o natación la opción para desarrollar o tonificar los músculos más débiles del organismo, y así, darle un poco de reposo a las articulaciones de las piernas como tobillo, rodilla, caderas etc.

La secuencia en el día del tratamiento se inicia con el paciente en ayunas para después ingresar a una sedación de 20 minutos, para extraerle alrededor de 100CC de grasa de preferencia periumbilical, la cual después de procesarla por alrededor de 2 horas brinda entre 25 a 50 millones de células madre de tipo mesenquimal, esta última ya más diferenciada y con mayor facilidad en transformarse en células del cartílago u otra del linaje correspondiente.

Las células son mezcladas con plasma rico y cargado en diferentes jeringas dependiendo la zona donde será inyectada, jeringas de 3, 5, 10, 20CC y agujas de diferentes calibres para este fin.

Otro campo novedoso y con excelentes resultados en donde se aplica las células madre es en cardiología. Mediante infusiones endovenosas de estas podemos reparar el músculo cardiaco y mejorar la fracción de eyección, así, llevar más oxígeno a más células del organismo no es imposible.

La neurología es un campo en estudio fascinante con mucho por hacer pero todavía está en inicios, esperamos que la replicación y regeneración neuronal se logre pronto.

Capítulo XVIII

¿DROGA SANA Y MOTIVACIONAL?

MUSICOTERAPIA

Hace meses terminé de leer un libro acerca de física quántica. Esa ciencia que estudia las moléculas, el átomo en sus fracciones más pequeñas y los posibles mundos paralelos.

Bajo la lógica de la física cuántica pude entender que el átomo no es la única partícula más pequeña del universo, sino que además existen los partones. Un partón es una partícula fundamentalmente hipotética, una unidad imperceptible de la materia que gira a grandes velocidades y es capaz de vibrar.

La música se transmite y puede equilibrar el movimiento de estos partones. Estos se alteran cuando existe la presencia de enfermedades, muchas de ellas, en su mayoría, producidas por alteraciones emocionales previas que deprimen el sistema inmunológico.

Cuando esto sucede somos presa rápida de enfermedades infecciosas, la aparición de adicciones que nos hacen comer y engordar, displasias celulares que nos llevan al cáncer y las otras enfermedades propias del sistema inmunológico.

Entonces me pregunto, ¿no será la música una droga sanadora?

Recuerdas la última vez que te sentaste, te diste un respiro y escuchaste buena música, una buena canción o una buena melodía. Cuando fue la última vez que realmente escuchaste, sentiste y viviste ese momento. Quizás ahora, al descubrir los beneficios que tiene la música en tu salud, te animas a hacerlo más seguido.

¿Qué es la musicoterapia?

Es la utilización de la música o de sus elementos, sonido, ritmo, melodía y ar-

monía para sanar o aliviar algo. Se usa para mejorar el funcionamiento físico, psicológico, intelectual o social de personas que tienen problemas de salud o educativos. Todos la podemos practicar, bebes, niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Aunque en algunos casos la musicoterapia debe ser practicada por un musicoterapeuta, también uno mismo la puede aplicar en casa.

Los efectos curativos de la música se conocen hace ya miles de años. Antes, sólo el cantar de los pájaros, el sonido del mar y muchos de los sonidos hermosos que encontramos en la naturaleza ayudaban a las personas con su salud, ánimo, estrés o ansiedad.

En los años 40 la musicoterapia se utilizaba como una rama de la medicina recuperativa, con sus efectos fisiológicos, afectivos y mentales contribuía al equilibrio psicofísico de los pacientes. Hoy en día se aplica fundamentalmente en desequilibrios nerviosos, influye positivamente sobre el corazón y pulmones, alcoholismo y drogodependencia.

La música y el manejo del estrés

Nos hemos acostumbrado a cargar varios problemas a la vez, ya no es raro que pensemos en miles de cosas al día y busquemos resolver situaciones complejas en poco tiempo, así, lo único que hacemos es generar un estrés total. Hay personas que lo llevan bien, otros, mal. Recurren al alcohol o drogas para poder olvidarse o superar de una forma más tranquila el problema. Lo malo es que estos químicos matan, literalmente si nos excedemos, nuestro cuerpo.

Lo que hace la música es tranquilizar y olvidar esas dificultades. Nos permite hacer una pausa y darnos cuenta que no son tan difíciles de afrontar.

Pero siempre pensamos lo peor, ¿no?

Nos estresamos y no sabemos qué hacer o cómo empezar a desenredar nuestro propio lío. Es así como un problema se convierte en varios problemas, por la falta de claridad para manejarlos.

No hay duda que son varios los efectos de la música en nuestro estado de ánimo. Nos ayuda a ser más creativos, por ejemplo. Y no solo la música lo hace, todas las artes desarrollan nuestra memoria, la construyen, y con eso podemos reemplazar pensamientos antiguos por nuevos, y esta es la clave para salir de una depresión.

Todos no reaccionamos igual

El resultado que la música tendrá en la persona dependerá mucho de la sensibilidad que posea. La terapia no excluye ningún género musical, podemos escuchar las sinfonías de Mozart, la obertura de Tchaikovski, o cualquier género que nos guste.

Cuando escuchas una canción que te apasiona, te sientes conectado con lo que dice la lírica y cantas, realmente te involucras en la canción. El resultado en cada ser es único. Te sientes feliz, relajado y todo deja de importar en ese momento.

Si aplicamos esta técnica a niños con cáncer y llevas música, cantas, bailas con ellos; no tienes idea la felicidad que les producirás. De pronto sonríen, ríen y olvidan el dolor y la enfermedad que viven. Todo esto ha sido comprobado, esta técnica puede hacer que la vida de estos niños sea más larga y placentera.

Tal y como ha demostrado varios estudios, la música es capaz de estimular la memoria con nuevas ideas, a la vez que ayuda a relajar la mente. Por ejemplo, cuando estás desconcertado por algún problema, cuando sientes depresión por algún mal, cuando existe un tema psicológico por solucionar y acudes a una melodía... tienes resultados en el instante. No hay que esperar, es inmediato.

Tres simples pasos

1. Escucha una canción que hable de lo que sientes, llora y desahógate.
2. Luego escucha algo positivo que te anime a levantarte y seguir adelante.
3. Finalmente algo divertido que te haga bailar y sentirte feliz.

La música puede llenar tanto la vida de una persona, convertirla en una nueva y regenerarla por completo. La canción que escuchemos depende del resultado

que queramos conseguir. No obstante, tampoco es que escuchas la música una vez y te curas; todo tiene su proceso y pautas para un buen tratamiento.

Para aliviar las enfermedades físicas, un dolor postoperatorio o dolores crónicos escucha melodías fluidas y ritmos de distracción. Musicoterapeutas e investigadores han comprobado esto.

Se hizo un estudio en "Yale University School of Medicine" y se encontró que las personas que escuchaban su música favorita mientras estaban despiertos durante un procedimiento quirúrgico, necesitaban cantidades menores de sedantes, en cambio, los que no escucharon música, mayores cantidades.

La idea base de este método es reconocer que gran parte de las enfermedades tienen su origen en el cerebro, que luego transmite a una parte del cuerpo, el cual sería el estímulo determinado que reproduce dicha enfermedad. Con la musicoterapia se intenta hacer llegar al cerebro estímulos que lo relajen o anulen los estímulos que reproducen la enfermedad, a través de diversas melodías. Se ha encontrado casos en los que este tratamiento mejora la calidad de vida en enfermedades como el Alzheimer, Autismo, mal de Parkinson y hasta previene ataques al corazón.

Los alcances de la música como terapia, han trascendido fronteras, idiomas e ideologías. Por ejemplo, en China, poseen innumerables álbumes musicales con títulos como: Estreñimiento, Insomnio, Hígado, Corazón, etc.

¿Y por qué la música puede ser capaz de crear una cura?

La música siempre ha estado de nuestro lado, nos acompaña en todo momento y nos ayuda a superar obstáculos. Quizás en alguna oportunidad de nuestras vidas hemos podido sentir cómo una pieza nos trae un precioso recuerdo y nos hace sentir mejor, o tal vez hemos tarareado a nuestros hijos alguna melodía para calmarlos o dormirlos, o aún en nuestros momentos de soledad, de euforia o de depresión, una canción ha sido nuestra cómplice y amiga.

Pero lejos de esta apreciación un tanto subjetiva, existe amplia documentación científica bien elaborada que da soporte a esta nueva arma dentro del tratamien-

to de enfermedades. Hay muchos estudios que demuestran que la música puede curar la presión arterial, tensión, mejora la coordinación musical y temperatura corporal, brinda endorfinas (felicidad) y fortalece la función inmunológica.

En conclusión lo que hace la musicoterapia es promover el bienestar, manejar el estrés, expresar sentimientos, mejorar la memoria y promover la rehabilitación física.

La medicina es **EL ARTE DE CURAR O SANAR,** entonces creo que nuestros pacientes bajo esta premisa pueden aplicar la música para mejorar, motivar y evitar lo que les haga daño.

"Después del silencio, lo que viene más cercano a expresar lo inexpresable es la música."

Aldous Huxley

Capítulo XIX

¿DE DÓNDE VENIMOS?

LA GENÉTICA

Es la ciencia del misterio y los orígenes. La genética es la encargada de buscar respuestas asociadas a nuestra herencia biológica. Son diferentes las preguntas que planteamos al tratar a los pacientes. Cada uno tiene sus propias variantes, nadie se repite.

Usando la genética podemos resolver los casos de una mejor manera, y con más precisión. Al utilizar la práctica convencional solo podemos tener aproximaciones, estar cerca de la respuesta, diagnóstico o tratamiento. Con la genética tenemos certezas.

Fueron los científicos Francis Crick y James Watson quienes descubren el ADN y ganan en 1962 el Premio Nobel Medicina y Fisiología por ello. Gracias a ese hallazgo tenemos a nuestro alcance un manejo más personalizado de las enfermedades y de la prevención.

¿Qué aporta el análisis genético?

- Detección precoz de posibles riesgos en los genes.
- Mayor personalización y efectividad en los tratamientos, meses u años antes que aparezca la enfermedad.

Poder identificar posibles riesgos para la salud, años antes que se presenten, es un súper avance. Significa que se corrige y erradica una patología de manera precoz. El cáncer de mama, estómago pulmón o de colón, por ejemplo, puede ser encontrado antes de que alguno de sus síntomas se manifieste. El análisis genético permite ganar la batalla mucho antes de que empiece.

Otro gran avance es poder determinar a través del análisis del código genético la posibilidad de absorber y asimilar rápidamente cierto tipo de alimentos. Con esto prevenimos y tratamos enfermedades, como la obesidad. Es decir, evitamos que la obesidad desencadene patologías terribles como la diabetes, entre muchas otras. Lo hacemos dando a nuestros hijos, desde pequeños, los alimentos correctos para su desarrollo y el manejo de una mejor calidad de vida, libre de sobre peso, diabetes, infartos y estreñimiento.

Con el análisis del código genético descubrimos genes relacionados al metabolismo basal, al metabolismo de carbohidratos, grasas saturadas, a la efectividad de qué cirugía bariátrica es la mejor, gen para el control del apetito y ansiedad, gen del receptor de la leptina, gen en la retención de líquidos y efecto rebote, gen en la determinación de la efectividad de qué actividad física necesita, entre otros.

Y la pregunta que surge es, ¿se puede detectar la capacidad antioxidante de nuestro organismo para disminuir el proceso de envejecimiento? La respuesta es afirmativa, sí se puede.

Esto se detecta mediante exámenes genéticos especiales hechos con pruebas de saliva, el costo es aún muy elevado pero estoy seguro que algún día será accesible para todos. En Lima no disponemos de esta tecnología de análisis todavía, por lo que acceder a ella tiene un alto precio porque se realiza en el extranjero.

Capítulo XX

35 SECRETOS PARA VIVIR 120 AÑOS

1. Aprende algo nuevo, siempre.
2. Conoce tus valores de sangre normales y de otros fluidos.
3. No carne roja, no azúcares.
4. No cigarro.
5. No alcohol, lo mínimo en vino tinto.
6. Practica actividad física tipo aeróbica, anaeróbica, mixta y estiramientos.
7. Consume frutas hasta la hora de almuerzo, no por la noche.
8. No consumir mucho carbohidrato pesado sino se practica ejercicio.
9. Ríe.
10. Rodéate de personas que sumen. Evita los que resten a tu vida.
11. Consume verduras.
12. Usa poca sal en los alimentos.
13. Consume antioxidantes en frutas y verduras.
14. Una buena dosis de proteína al día preserva la masa muscular.
15. No reniegues mucho.
16. Escucha música.
17. Recuerda que el sexo es un buen antidepresivo.
18. Toma mucha agua.
19. Estira los músculos a diario por 10 minutos.
20. Practica ejercicios respiratorios.
21. Duerme bien y si puedes hacer siesta mejor.
22. Sé perseverante y tolerante, hasta que lo consideres sano.

23. No practiques deportes muy extremos.
24. Aprende a escuchar.
25. Practica la humildad.
26. Mantén tu mente ocupada.
27. Busca especialistas para tus problemas.
28. No pretendas vencer el tráfico, todavía los autos no tiene alas.
29. Los perros son buenos amigos y leales, sirven además de bastón psicológico.
30. Usa lentes y bloqueador solar.
31. Solo toma medicinas recetadas por tu médico.
32. No creas todo lo que te dicen.
33. Recuerda que para todo hay solución, menos para la muerte.
34. Haz deporte en el mar, el agua marina es anti-edad.
35. Las terapias de oxígeno son buenas, ayudan a no envejecer.

Capítulo XXI

CIRUGIAS AMBULATORIAS

En el afán de ser objetivo y plural para con los lectores, me permito una licencia de manera excepcional, para explicar brevemente la existencia de otros procedimientos médicos, esta vez vinculados al mundo quirúrgico, optado por muchos como mecanismo de rejuvenecimiento totalmente válido para quienes crean en esta opción médica.

Como ya es de conocimiento público, existen algunos procedimientos quirúrgicos menores los cuales no requieren de una anestesia muy complicada ni larga, tratamientos que paso a detallarlos brevemente para que el lector tenga una idea más amplia de en qué consisten las cirugías estéticas:

Blefaroplastía Superior

Consiste en la extirpación de la piel laxa y excedente debido al envejecimiento, casi siempre con extirpación de las bolsas de grasa orbitaria. Tiene la finalidad rejuvenecer los ojos y quitar el aspecto de cansado o de tristeza.

Blefaroplastía Inferior

Indicada para pacientes que tienen bolsas de grasa con o sin exceso de piel y parecen estar cansados todo el tiempo.
Se usa la técnica transconjuntival (sin corte por fuera) y la técnica transcutanea según el tipo de paciente.
La cirugía es rápida, ambulatoria. Los puntos se retiran a los 5 días.

Rinoplastía

La cirugía tiene como objetivo corregir las desproporciones de la nariz y, así, crear armonía con el resto del rostro para resaltar la estética facial.
Es una Cirugía ambulatoria, los tapones nasales se retiran al tercer día y el yeso al séptimo día.

Implante de mamas

El aumento de mamas, técnica conocida como mamoplastía de aumento, es un procedimiento quirúrgico utilizado para realzar el tamaño y la forma de las mamas.

Este procedimiento aumenta el volumen de mamas pequeñas, restaura el volumen de las mamas debido a pérdida de peso o después de un embarazo, logra una mejor simetría cuando las mamas son moderadamente desproporcionadas en tamaño y forma.

El corte se puede realizar por la axila o la areola.

La Cirugía dura un promedio de una hora y media, es ambulatoria, hay que usar vendaje entre 3 a 5 días y un estabilizador de mama por 1 mes.

Lipoescultura

Es una técnica quirúrgica que consiste en extraer grasa en determinadas partes del cuerpo mediante una cánula roma que aspira o succiona el tejido graso para así lograr moldear la figura.

Se realizan las lipoaspiraciones en máximo 3 zonas en una sesión (Ejemplo: abdomen superior, abdomen inferior y flancos), no se retiran grandes volúmenes de grasa para lo cual se usan cánulas pequeñas.

Dependiendo del tipo de paciente y la cantidad de grasa extraída el intervenido puede quedarse hospitalizado 1 día, tiene que usar una faja por 1 mes y se recomienda sesiones de ultrasonido con masajes de drenaje linfático complementario.

Capítulo XXII

Cannabis Medicinal

Después de trabajar muchos años dentro del ámbito de la especialidad de medicina física y rehabilitación, he visto diferentes patologías las cuales han evolucionado bien usando tratamientos farmacológicos y agentes físicos, sin embargo; para algunos casos difíciles y crónicos estos no han funcionado de una manera alentadora.

Ante estas circunstancias observamos como la medicina complementaria apela al uso de las denominadas células madre mesenquinales inyectadas dentro de las articulaciones para atender diversas patologías como artrosis, artritis reumatoide, síndrome espalda fallida, rodillas post múltiples cirugías entre otras, observando que dicha medicina regenerativa contribuye mucho en mejorar el dolor y de esta manera mejorar la calidad de vida de mis pacientes.

Pero en estas mismas enfermedades existe además daño neurológico produciendo el conocido dolor neuropático; dolor de tipo aberrante que cambia y toma posturas distintas y es muy difícil de calmar con analgésicos convencionales que empiezan a dañar órganos y tejidos de muchos pacientes. Estos hechos motivaron que desde hace algunos años me interese en trabajar con la denominada Marihuana Medicinal, experimentar e investigar más sobre las virtudes y propiedades de sus canabinoides (THC y CBD) como agentes terapéuticos.

El sistema de trabajo que uso es sobre la base de micro dosis, cantidad que permite controlar de una forma adecuada el miligramaje de los cannabinoides. El THC o Tetrahidrocanabinol debe ser adecuadamente monitorizado con bajas concentraciones, considerando que lo que se busca es controlar su efecto sicoactivo (efecto recreativo) puesto que dicha molécula es difícil de aislar puesto que siempre estará presente en la planta.

Por otro lado el Canabionoide que ha revolucionado esta medicina es el CBD, componente que ha demostrado su efectividad en el campo pediátrico y ha resuelto problemas que otros medicamentos no han logrado, como las con-

vulsiones epilépticas refractarias, brindando bienestar y calidad de vida a pacientes y familias enteras.

En nuestro país estamos en un periodo primario en su uso así como conseguir experiencias propias. Es importante considerar que la industria nacional puede generar grandes ingresos económicos al Perú y subvencionar a miles de pacientes que necesitan de esta medicina. Creo firmemente en la producción nacional y el gran potencial que tenemos los peruanos para hacer las cosas.

EPÍLOGO

Es sorprendente cómo pasa el tiempo y cómo la mente humana se ha desarrollado, uno de los principales motivos por los cuales escribí este libro fue crear conciencia sobre la importancia de la prevención, y que ésta sea transmitida a través de generaciones.

Muchos padres que hoy leen esto seguirán algunos de mis consejos y eso los llevará a tener una mejor calidad de vida, y lo mejor es que buscarán enseñar lo mismo a sus hijos: comer bien, practicar actividad física, administrar correctamente su estrés, saber qué pasa con el cuerpo humano con el paso de los años.

Otra motivación es que todos busquemos vernos mejor, aunque sea un poco. Ese pequeño cambio trabajará en nuestro cerebro una serie de neurotransmisores que nos dará felicidad, logrará que nuestra autoestima se eleve, y si eso ocurre, mi trabajo estará completo.

Finalmente los invito a poner en práctica los 35 secretos para tener una vida más plena, con menos estrés y más salud. Quién sabe, y alguno de ustedes alcanza los 120 años.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, fuente primaria de energía y vida.

A mis padres, Chocho desde el cielo y mi madre Lotty.

A Fiorella y a mis hijos Isabella, Jean Paul y Cristóbal;
la razón de mi día a día.

A mi familia.

A mi leal equipo de trabajo.

A mis pacientes que me tienen paciencia.

A mis amigos médicos que colaboraron con el desarrollo de este libro.

A las empresas que trabajan de la mano conmigo por ayudar
con el desarrollo de la medicina humana.

Al ejercicio y a la nutrición como aliados en los momentos de estrés.

Al Perú por ser único e insuperable.

DR. JEAN-PAUL OSORES

Contacto:
doctor@drjeanpaulosores.com

dr. Jean-paul osores
Dr Jean Paul Osores
@drjpo
981179336