

8 Pasos para acabar con la celulitis

Bien es sabido que el aspecto físico cobra más importancia que nunca en esta época del año, siendo la celulitis uno de los problemas que más atormenta, un 'contratiempo' que afecta a más del 85% de las mujeres a partir de la pubertad. Desde Clínicas Mato Ansorena dan 8 consejos para que se olvide la piel de naranja y se presuma de cuerpo este verano. Además, proponen la técnica Celupress, para decir 'no' a la retención de líquidos. 6 Sesiones Celupress + 10 sesiones presoterapia 580 €

Caminar media hora al día. Intentar caminar, al menos, media hora al día. Esta práctica ayudará a activar la circulación de las piernas y eliminar algo de grasa. En unas semanas se notará que comienza desaparecer. Además tonifica y da forma a las piernas.

Beber mucha agua. La hidratación es algo completamente fundamental para conseguir un buen aspecto. Beber, al menos, dos litros de agua al día ayudará a notar como mejora la piel de manera plausible.

Controlar la sal en las comidas. Consumir sal en exceso ayuda a la retención de líquidos y a una tensión arterial alta. Lo que se debe hacer es ir reduciendo poco a poco el volumen de sal durante las comidas, para que el paladar no note tan de repente el cambio de sabor.

Hidratar la zona afectada con cremas hidratantes o anticelulíticas específicas. Esta práctica no acabará con la celulitis para siempre, pero es buena idea para mejorar la circulación de la sangre y, además, la hidratación que aportan ayudará a prevenir las estrías.

Eliminar de la dieta los alimentos no saludables. Lo más aconsejable para reducir la celulitis es elevar el consumo de fruta, frutos crudos y verdura. Además, se debe evitar ingerir productos que ensucien el organismo como el azúcar o las grasas.

Acabar de ducharse en agua fría. Este método es muy efectivo para ayudar a frenar la aparición de la celulitis, ya que agua fría activa la circulación en aquellas zonas más propensas a almacenar grasa.

No llevar pantalones demasiado ajustados. Llevar pantalones muy ajustados hace que no se eliminen de una manera correcta los líquidos y toxinas sobrantes en el cuerpo.

Además de estos consejos para prevenir y mejorar la aparición de la celulitis, en Clínicas Mato Ansorena ofrecen el Tratamiento Celupress, que constituye una gran opción terapéutica para eliminar de raíz la celulitis.

¿Cómo funciona Celupress?

Para comenzar, el experto realiza un drenaje y a continuación se lleva a cabo la mesoterapia con una composición basada en un quelante del hierro adecuado para la celulitis de tipo edematoso o, en caso de no necesitar reforzar tanto el drenaje, un producto que contiene cafeína y l-carnitina con una mayor acción lipolítica. Habrá pacientes en las que será necesario combinar ambos tipos de mesoterapia a lo largo del tratamiento. Celupress combina un drenaje linfático mecanizado que se realiza empleando unas botas neumáticas con una mesoterapia, es decir, un tratamiento localizado a base de micro inyecciones personalizadas. 6 Sesiones Celupress + 10 sesiones presoterapia 580 €

Dependiendo de cada caso, suele requerir un mínimo de 6 sesiones (1 sesión / semana)

La exploración previa por el experto es muy importante a la hora de personalizar el tratamiento, con el fin de conseguir el mayor y más óptimo resultado posible.

Acerca de Clínicas Mato Ansorena
“Combinamos seguridad, excelencia y profesionalidad”

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Madrid, el Dr. Mato Ansorena, es especialista en cirugía general y del aparato digestivo. La especialidad en cirugía plástica, reparadora y estética la obtuvo en la Universidad Carlos Chagas de Río de Janeiro (1986-89) bajo la dirección del profesor Ivo Pitanguy, de quien es además amigo personal. Ha realizado más de 10.000 operaciones, siendo reconocido a nivel internacional por sus intervenciones sin cicatrices visibles, destacando principalmente la cirugía mamaria (aumento de pecho, elevación de pecho y reducción de pecho), la Rinoplastia, la Liposucción y el Rejuvenecimiento Facial, donde destaca por la naturalidad de sus resultados. Otras especialidades son el botox, rellenos, abdominoplastias, cirugía bariátrica y tratamientos antiaging.

En sus clínicas se ofrecen también todo tipo de tratamientos médicos: cirugía estética, plástica y reparadora; medicina estética; medicina interna; unidad de psicología; unidad capilar; unidad de ginecología; unidad de urología; y dieta y nutrición.

Actualmente, el Dr. Mato Ansorena es:

- Director de Clínicas Mato Ansorena en Madrid, Sevilla y Huelva, desde el año 1995.
- Presidente de Asociación Española de Clínicas Ambulatorias de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora.
- Cirujano plástico, reparador y estético en Clínica La Luz de Madrid (España).
- Colaborador en los proyectos humanitarios de la OND AMSUDAN.
- Codirector del máster de trasplante y medicina capilar de la Universidad de Alcalá de Henares e Institución Misisipi.

Para más información: www.clinicamatoansorena.com

Síguenos en:

https://twitter.com/mato_ansorena

<https://www.facebook.com/pages/Cl%C3%ADnicas-Mato-Ansorena/114631328588118>

Datos de contacto:

globlemadrid@globecomunicacion.com

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>