El Dr. Diego Tomás Ivancich recomienda 11 consejos para cuidar el pecho

El cuidado del pecho comienza en el escote, una de las zonas más sensuales de la mujer. Pero, además de cuidar esta delicada área, un mantenimiento del pecho en sí también es muy importante, ya que debido al paso de los años, a la ley de la gravedad o a los embarazos, éste puede verse debilitado, perdiendo así su forma y su tersura. El Dr Diego Tomás Ivancich, cirujano plástico, estético y reparador, aporta 11 tips para cuidar el pecho y ganar en belleza y también en salud

A continuación, el Dr. Diego Tomás Ivancich aporta una serie de consejos para cuidar el pecho:

Cuidado con lo deportes de impacto. Al correr o al practicar deportes en los que se rebota, se genera un desplazamiento y distensión de los tejidos y aumenta el riesgo de estiramiento del ligamento de Cooper, lo que provocaría una flacidez prematura en la zona del pecho.

Practicar actividades como el pilates, las pesas o la natación, ya que estos ejercicios tienen como objetivo tonificar los músculos de los pectorales, entre otros fines.

Elegir un sujetador de la talla correcta y con tirantes anchos, para que sujete bien, sin aros que presionen el pecho.

Cuidar la alimentación: lo ideal es consumir alimentos ricos en antioxidantes y vitamina E. Por ejemplo, la naranja, la fresa y verduras verdes como la espinaca o la rúcula.

Mantener el peso: para que el pecho no se deforme resulta esencial no subir ni bajar de peso drásticamente. Conservar la talla hará que la piel sea más elástica y que el músculo no esté flácido.

No fumar y proteger la piel del sol: tanto el tabaco como no protegerse adecuadamente ante la exposición solar, contribuyen al envejecimiento prematuro de la piel.

Hidratar el pecho a diario, ya que en ocasiones éste sufre cambios importantes de volumen (debido a los embarazos, por ejemplo), por lo que no es raro que en él aparezcan marcas como las estrías.

Beber 2 litros de agua al día: hidratarse de forma constante es algo fundamental para el organismo, por lo tanto, también lo será para la piel.

Exfoliar la piel del pecho una vez por semana para oxigenarla, es otra buena recomendación. Así se

favorecerá la absorción de otros productos cosméticos; además de dejarla muy suave y bonita.

Al dormir evitar aplastar el pecho, siendo lo ideal dormir de lado. Además, los expertos también recomiendan hacerlo con algo de sujeción.

Darse duchas de agua fría con regularidad; así la piel del pecho quedará más tonificada.

Acerca del Doctor Diego Tomás Ivancich

El Dr Diego Tomás Ivancich es especialista en Cirugía Plástica vía MIR y miembro numerario de la SECPRE, contando con más de 20 años de experiencia centrados en el campo de la cirugía estética.

Cuenta con más de 10.000 cirugías realizadas y asiste periódicamente a los congresos más importantes de su especialidad para estar siempre al día, y con los años se ha convertido en un referente para los medios de comunicación, donde es habitual verle o escucharle, así como para las periodistas de belleza, por su solvencia en la materia y credibilidad. Por su dilatada experiencia es uno de los profesionales más preciados en España y solicitado para casos de secuelas y malos resultados de cirugía estética.

Sus consultas se caracterizan por su empatía con los pacientes, su trato exquisito y sobre todo por resolver complejos y problemas de autoestima con discreción y con trato individual y personalizado, dedicando a cada paciente el tiempo necesario para resolver todas sus dudas.

Todos los tratamientos se realizan en hospitales de la CAM y los postoperatorios son llevados directamente por él, contando los pacientes con su teléfono personal para localizarle las 24 horas del día para su tranquilidad.

El Dr Tomás no trabaja para empresas comerciales o clínicas franquicias, para asegurar una atención rigurosa y los mejores estándares de calidad.

El éxito del Dr Diego Tomás en cirugía mamaria se basa en la resolución de problemas de prótesis ya operados y en su enfoque quirúrgico basado en dar prioridad a la forma y no solo al volumen de las mamas.

+info: www.doctoralia.es/medico/tomas+ivancich+diego-10365798

<http://clinicacirugiaaestheticamadrid.com/>

<https://www.instagram.com/drdiegotomasivancich/>

<https://www.facebook.com/Dr.DiegoTomas/>

Calle San Germán, 8 -1º B - 28020 MADRID

Datos de contacto:

Dr Diego Tomás Ivancich
659946553

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

Categorías: [Nacional Medicina Madrid Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>