Running: ¿Todo ventajas?

En verano el running es el deporte por excelencia. La vida healthy crece día a día, creando adeptos, pero ¿Son realmente todo ventajas? Puede tener muchas consecuencias para las mujeres, como el estiramiento del ligamento de Cooper, que provoca una flacidez prematura en la zona del pecho. Clínicas Mato Ansorena, expertos en cirugía y medicina estética, dan los mejores consejos cuidar el pecho cuando se hace deporte y ofrecen el mejor tratamiento para conseguirlo de inmediato

El soporte adecuado. Como siempre, lo más importante para hacer ejercicio es tener el equipamiento adecuado. Los conocidos como "Sports Bra" son la mejor sujeción para el pecho, ya que mantienen su firmeza y evitan cualquier rozadura o molestia con los aros habituales.

Disminuye el consumo de café y azúcares. Son aditivos que lo único que hacen es aumentar las molestias en la zona del pecho cuando estás "en esos días del mes".

Cremas específicas. El uso de cremas es vital para mantener el PH de la piel y evitar problemas ocasionados por el roce o el sudor que provocamos con el ejercicio físico. Además, puedes usar alguna que tenga un efecto reafirmante en la zona.

Incrementar la vitamina E en tu dieta. Presente en alimentos como el aceite, hortalizas, cereales o legumbres. Es una buena fuente de energía pero, además, reduce el daño muscular.

Vaselina contra los roces. Utilices la ropa y sujeción que utilices, siempre pueden salir rozaduras que son muy molestas... Por eso, aplicar un poco de vaselina en la zona, no sólo calma la molestia, sino que te protege y evita que vaya a más.

Además, Clínicas Mato Ansorena recomiendan el uso de una mascarilla reafirmante para ciertos casos y los mejores tratamientos para cuidar la zona del pecho:

Radiofrecuencia: Es un método muy efectivo y totalmente indoloro que permite reactivar el organismo a nivel celular. Se trabaja aplicando calor en la zona del pecho para conseguir la reestructuración del colágeno y ayudar al drenaje linfático, consiguiendo una correcta circulación en la piel y el tejido subcutáneo. Así, los resultados conseguidos son una piel más tersa y reafirmada, con una mejora en la elasticidad y la tonificación. Se trata de un tratamiento preventivo que proporciona óptimos resultados y se puede realizar durante todo el año. Su duración es de 45 minutos, tras lo cual una puede incorporarse a su vida diaria sin necesidad de reposo. Precio: 60 €

En casos extremos de flacidez en el pecho, será necesario realizar una cirugía de elevación de pecho o mastopexia (desde 6.000€).

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 en patología mamaria (aumento de pecho, reconstrucción mamaria, Mastopexia o elevación de pecho, y reducción de pecho), la Rinoplastia, la Liposucción, Lifting Facial o Rejuvenecimiento Facial o la Cirugía Capilar, caracterizadas todas ellas 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).
Miembro de la SECPRE
Colaborador en los proyectos humanitarios de la OND AMSUDAN.

/Mato_Ansorena

/Clínicas Mato Ansorena

Para más información entra en: <http://clincasmatoansorena.com>

Datos de contacto:

Globe Comunicación

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

Categorías: [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>