



DR. JULIO GIL

cirugía estética
ambulatoria

**TODO SOBRE EL
REJUVENECIMIENTO**

LOS RADICALES LIBRES EL ENEMIGO MICROSCÓPICO DE LA JUVENTUD.

Los radicales libres son átomos o moléculas inestables a los que les falta un electrón. Estos radicales recorren nuestro cuerpo intentando robar, de moléculas estables, el electrón que les falta. Cuando por fin lo consiguen, convierten a éstas en radicales libres, por lo que, intentan recuperar el electrón que les falta de otras moléculas de su alrededor. De esta forma se inicia una reacción en cadena que daña o incluso destruye nuestras células.

Estas reacciones químicas, en contra de lo que pudiera parecer, no son siempre perjudiciales para nuestro organismo, al contrario, son necesarias para nuestra salud. De hecho nuestro cuerpo produce radicales libres, los cuales utiliza para destruir virus y bacterias perjudiciales, y una vez que han cumplido su función, son neutralizados por enzimas que nuestro sistema fabrica para tal fin.



El problema de los radicales libres se produce cuando existe un exceso de ellos durante un período prolongado, al no ser neutralizados, atacan las células sanas de nuestro organismo, acelerando el proceso de envejecimiento de los tejidos. El exceso de radicales libres proviene mayormente de agentes contaminantes externos, tales como: contaminación atmosférica, humo del tabaco, drogas, grasas de origen animal, grasas "Trans", rayos ultravioleta, etc.

Cómo luchar contra los efectos nocivos de los radicales libres.

Para reducir este exceso de radicales libres en nuestro organismo, deberemos evitar en lo posible los agentes contaminantes que los causan. Algunas medidas que podemos tomar son: Evitar el consumo de tabaco y los ambientes donde se permite fumar; tener una dieta libre de grasas saturadas y grasas "Trans"; usar filtros solares y evitar la exposición en horas de máxima radiación.

También podemos potenciar nuestro sistema de defensa mediante ingerir alimentos ricos en antioxidantes. Los antioxidantes pueden anular los efectos perjudiciales de los radicales libres en las células. Las reacciones de oxidación son las que producen los radicales libres, los cuales, comienzan esas reacciones en cadena que dañan las células, pero, los antioxidantes terminan estas reacciones, quitando intermedios del radical libre e inhibiendo otras reacciones de oxidación.

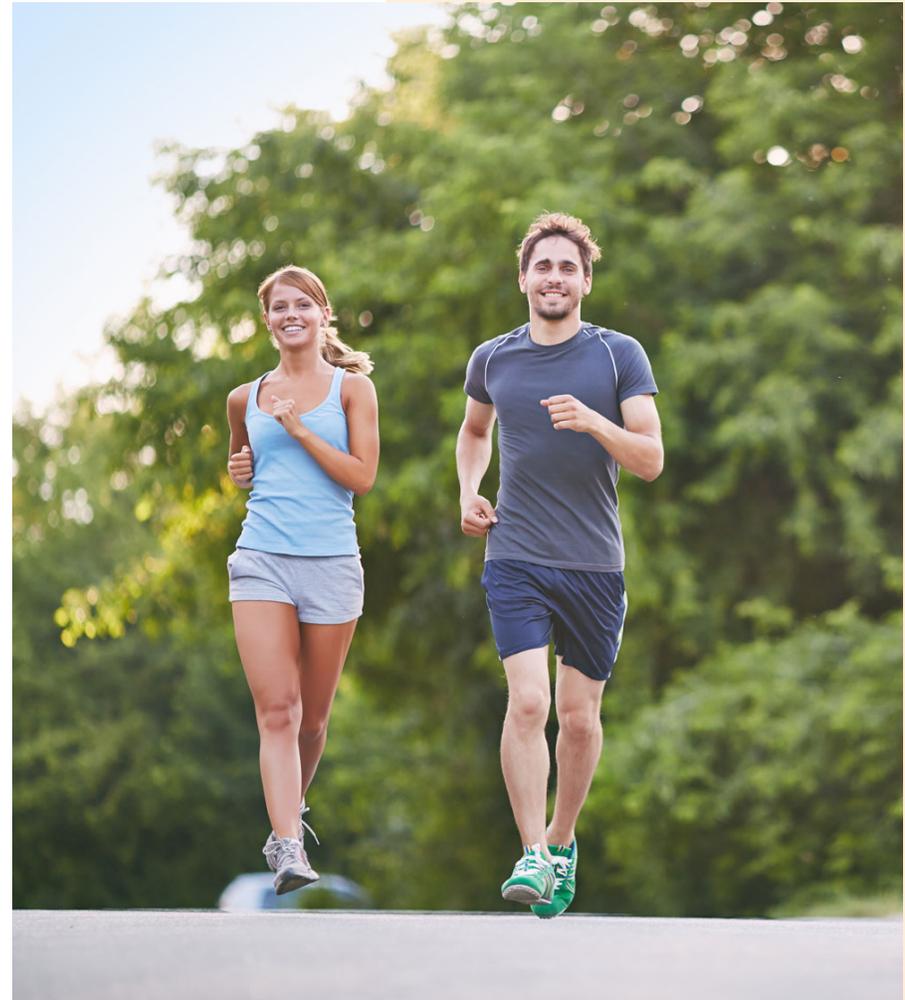
Estos son algunos de los principales antioxidantes:

- Beta caroteno (pro-vitamina A). Podemos encontrarlo en frutas y verduras como las zanahorias, mango, tomates, melón, melocotón, espinacas.
- Tocoferol (vitamina E). Lo encontramos en el aguacate, boniato, espárragos, espinacas, tomates, brócoli, moras y zanahorias.
- Acido ascórbico (vitamina C). Las fuentes alimentarias de la vitamina C son: Grosellas, pimiento verde, kiwi, limón, fresas, coliflor, coles de bruselas, naranjas, tomates, nabo y melón.
- Es uno de los antioxidantes celulares más importantes. No lo obtenemos de la dieta sino que es sintetizado en las células, no obstante, podemos aumentar en gran medida su producción mediante el ejercicio físico.

Conclusión.

Para eludir los efectos perjudiciales de los radicales libres y retrasar el proceso del envejecimiento, es necesario:

- Evitar aquellos hábitos que incrementan la cantidad de radicales libres en nuestro organismo.
- Tener una dieta sana, en la que abunden las frutas y verduras ricas en componentes antioxidantes.
- Realizar habitualmente ejercicio físico.
- Quizás esto requiera un poco de esfuerzo y disciplina por nuestra parte, pero, los beneficios que obtendremos, compensarán ampliamente cualquier sacrificio.



EXFOLIACIÓN = PIEL LISA

Los productos exfoliantes son aquellos que tienen la capacidad de renovar diferentes estratos de la piel, desde lo superficial a lo profundo.

Hay dos principales grupos de productos:

- Aquellos que son suaves, a base de semillas de uva o carozo de damasco y producen una abrasión moderada y actúan específicamente sobre la epidermis (capa mas superficial de la piel)
- y aquellos que son más agresivos, que hacen una limpieza mas profunda. Sus componentes principales son ácidos como el glicólico, salicílico y tricloroacético (TCA), entre otros.

También se encuentran entre estos los peeling mecánicos. Todos estos tipos de exfoliaciones o peelings deben realizarse en consultorios médicos y por profesionales entrenados, ya que son practicas ambulatorias.



¿Cuál es el más adecuado para cada paciente?

El profesional será el encargado de decidir el mejor tratamiento tomando en cuenta algunos aspectos de la piel del paciente como el color, textura (si es seca, grasa o mixta), si esta envejecida por los años o por la exposición que tuvo al sol.

Aclaración: !Los exfoliantes faciales y corporales NO son iguales, estos últimos son más abrasivos, Cuidado!

Para exfoliar y suavizar manchas de la piel en casa:

Mezclar el jugo de medio limón con dos cucharadas de azúcar; esta última actúa como abrasivo y el ácido cítrico como despigmentante.

Con esta mezcla realizar un masaje con una suave presión. Si bien la zona puede quedar levemente irritada, nunca debe estar demasiado colorada. Se puede repetir hasta una vez por semana.



TERAPIA AUTÓLOGA “ANTIEDAD”

En la búsqueda del **tratamiento para el rejuvenecimiento** se están realizando en el mundo varias investigaciones con tejidos autólogos o sea provenientes del mismo paciente, entre ellos uno de los de mejores resultados está dando es el **Plasma Rico en Plaquetas – PRP** ya que tiene grandes ventajas y aplicaciones diversas como material bioactivo. Estas células son ricas en Factores de Crecimiento que son moléculas que estimulan la proliferación celular y la producción de Colágeno lo que lleva a una regeneración de tejidos en forma integral.

Esta es una Terapia innovadora que se utiliza para mejorar el aspecto de la piel del paciente ya que después de aplicada se regeneran tejidos lo cual se traduce en la mejora de la apariencia y la calidad de la piel. Es una Técnica Médica relativamente reciente con una gran ventaja: la obtención de **la materia prima es del mismo paciente** evitándose así posibles reacciones adversas o inmunológicas no deseadas; su aplicación es tópica como mascarilla o inyectada en forma subcutánea lo que ejerce grandes cambios en la piel envejecida, restaura la vitalidad, puede aumentar su grosor, mejorar la elasticidad, la vascularidad lo que redundará en mayor tersura y mejor apariencia.

Este procedimiento es recomendable realizarlo en un Centro o Consultorio Médico especializado ya que aunque no es un procedimiento demasiado complicado requiere para su elaboración contar con procesos y áreas estériles tanto en la obtención como en la preparación y en la aplicación, no debe ser colocado en Centros de Estética ni por personal que no sea Médico Especializado.

Para realizar esta Terapia es recomendable que el paciente se encuentre en ayunas por lo menos 6 horas antes, no haber consumido algunos fármacos que disminuyan la actividad de las Plaquetas como Aspirinas, vitamina C, vitamina E o aceites como Omega 3,6 o 9. Después de la toma se procesa para concentrar un Plasma rico en Plaquetas las cuales se aplicaran en diferentes áreas de la cara dependiendo de cada caso en particular. Los resultados se van viendo con el transcurso de los días, la piel se torna más lozana y de mejor aspecto.

En algunos casos para optimizar el resultado se puede realizar combinado con Lipoinyección Facial debido a que estos Factores de Crecimiento que se encuentran en el Plasma preparado mejoran la sobrevivencia de las Células Grasas implantadas en el rostro ayudando así al paciente a lucir más joven y lleno de vida.



DR. JULIO GIL

Pongo a la disposición de mis pacientes mas de 15 años de experiencia como cirujano plástico y un equipo asistencial especializado que me ha acompañado en los últimos 8 años de práctica medica, esta unión entre cirujano, anestesiólogo, instrumentador quirúrgico y personal de enfermería ha generado un excelente equipo de trabajo y día a día entregamos a nuestros pacientes servicios médicos de calidad y una atención cálida y respetuosa.

 Ver Curriculum



CONTÁCTENOS



Avenida Carrera 19 # 102 - 53
Clínica La Sabana Cons. 217 - 218



+573144430463 - +573177649112



PBX: (+571) 743 2161
USA: 7185093024



j-gil@plastiestetica.com

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

