



¿Tiene «algo» eficaz para eliminar la celulitis?

La celulitis es uno de los problemas considerados estéticos que con mayor frecuencia afecta al sexo femenino. Se estima que el 95% de las mujeres padece celulitis con independencia de su peso.

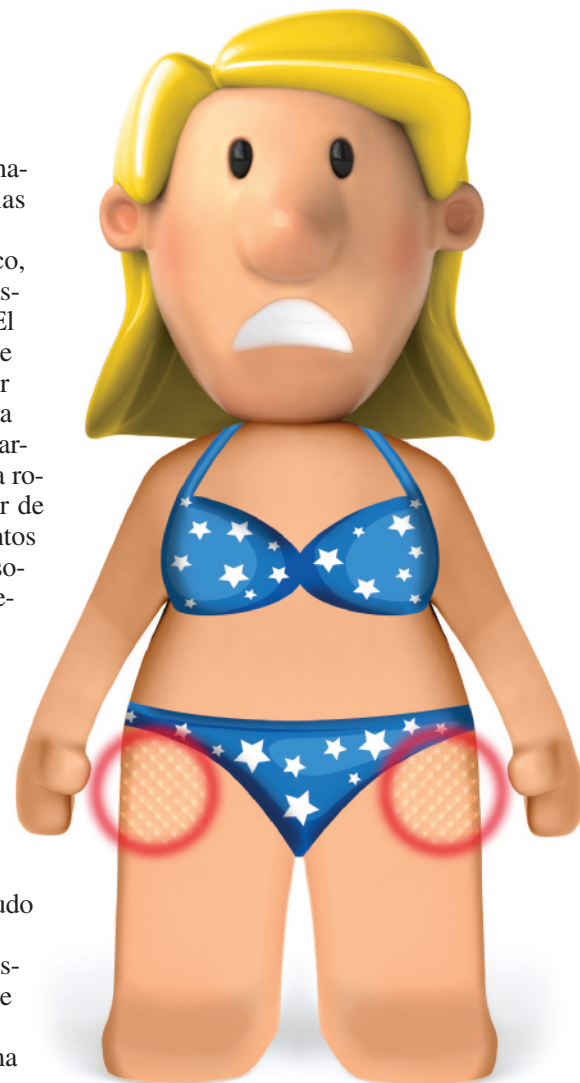
Aunque, como se ha mencionado, se considera un problema estético, tiene un mayor alcance, ya que a este fenómeno se unen problemas vasculares (retención de agua) y una desorganización del tejido fibroso. El fenómeno moda y el culto al cuerpo han contribuido notablemente a que este problema sea motivo de preocupación para las mujeres, de cualquier edad, durante todo el año. Sin embargo, cuando llega el verano, aumenta esta preocupación al aligerar la ropa y mostrar en playas y piscinas las partes del cuerpo más afectadas que en invierno han quedado tapadas por la ropa. Esto desata un incremento de consultas al respecto en el mostrador de las farmacias, sobre todo porque el bombardeo de publicidad de distintos productos plantea a las mujeres, y también a los profesionales, dudas sobre los tratamientos más eficaces, así como qué medidas y hábitos higiénico-dietéticos pueden ser de mayor ayuda.

Recordando la fisiología de la celulitis

La celulitis (o lipodistrofia) es una modificación del tejido conjuntivo y se caracteriza por una acumulación de grasa localizada, debida a una hipertrofia de los adipocitos (células grasas de la hipodermis). El nombre de celulitis (inflamación de las células), aunque generalizado, resulta impropio, ya que no se trata de un problema inflamatorio. En medicina, este término se aplica a la enfermedad producida por inflamación de los tejidos conjuntivos celulares subcutáneos, a menudo debida a una infección.

Numerosos estudios con biopsias de tejidos celulíticos en diferentes estadios han permitido establecer las fases evolutivas de la celulitis, que se podrían diferenciar en cuatro:

- **Fase 1.** Alteración de la permeabilidad capilar y formación de edema intersticial. En esta etapa existe un aumento de la permeabilidad capilar,



asociado a una deficiente capacidad de drenaje linfático. Los adipocitos se hipertrofian y las fibras de colágeno periféricas son más densas, aunque siguen siendo normales.

- **Fase 2.** Alteraciones del tejido conjuntivo. Se produce una excesiva polimerización de los mucopolisacáridos que se unen entre sí y al colágeno, absorben agua y el tejido conjuntivo se hace más viscoso. Se constituye una trama irregular de fibras colágenas en torno a los capilares y las células. Las fibras de colágeno comprimen los vasos y se retiene agua formándose edemas. Es el primer paso para la formación de nódulos celulíticos.
- **Fase 3.** Estímulo de fibroblastos y adipocitos. Aumenta la actividad de síntesis, lo que conlleva la formación de micronódulos formados por acumulación de grasas y de agua. En los adipocitos se producen más triglicéridos y aumenta su volumen. En los fibroblastos hay una mayor producción de glucosaminoglicanos y proteínas, con la consecuente reacción fibrosa que aumenta el tamaño de los nódulos celulíticos. Estos micronódulos están constituidos por adipocitos poligonales, encapsulados por fibrillas colágenas dispuestas concéntricamente.
- **Fase 4.** Las fibras de colágeno encapsulan los adipocitos. Los micronódulos se fusionan formando macronódulos. Se produce un aumento de volumen de la piel, aspecto acolchado de las capas externas (piel de naranja) y pérdida de flexibilidad y tonicidad.

Se observan una serie de fenómenos relacionados con la fisiología anterior:

- Alteraciones de los capilares con fenómenos de estasis y, a veces, con microaneurismas, con engrosamiento de la capa basal.
- El tejido conjuntivo envejece prematuramente y las fibras de colágeno degeneran y se vuelven rígidas.
- Se producen alteraciones de los dispositivos de bloqueo arteriolar reguladores del flujo sanguíneo capilar.
- Los tratamientos más exitosos son los que se aplican en las fases iniciales, por ello es necesario educar a la población femenina en la prevención: «más vale prevenir que... llorar».

Localización

Según las zonas de afectación se puede clasificar en:

- Celulitis generalizada: suele afectar a mujeres obesas. Tiene un inicio prematuro con acentuación en la adolescencia y se agrava en las distintas etapas de la vida: menstruaciones, embarazo, menopausia.
- Celulitis localizada: generalmente se desarrolla en caderas, muslos, glúteos, abdomen, rodillas, brazos y nuca. Las más corrientes son las que afectan a los muslos, «pantalón de montar», y a la estructura general de la pierna, «pierna en bota».

Principales tipos de celulitis

- **Edematosa:** aparece en la pubertad. Afecta de forma difusa a los miembros inferiores (pierna en columna). Síntomas principales: pesadez, dolor de piernas, varices, prurito...
- **Dura:** piel compacta difícil de pellizcar. Síntomas principales: estrías, frialdad. Dolor al presionar. Piel de naranja.
- **Flácida:** hipotonía muscular, descologamiento. En realidad es una celulitis dura que con la edad evoluciona hacia la flacidez. Al principio solo se observan los nódulos al tensar la musculatura. Síntomas principales: circulatorios, fatiga y dolor muscular. Los tratamientos complementarios deben tener en cuenta los factores de localización y los tipos (véase *check list*)

Principales causas y/o factores predisponentes

Aunque la celulitis afecta principalmente a las mujeres, los hombres también pueden presentarla. No se manifiesta de igual forma en todas las personas, aunque, como se ha visto con anterioridad, existen algunas zonas en que se localiza con mayor frecuencia. Debe tenerse en cuenta que existen factores hereditarios y que aunque los factores hormonales y circulatorios son prevalentes hay otros que pueden predisponer a la aparición de celulitis.

Tratar las posibles causas y factores predisponentes contribuirá a que los tratamientos sean más efectivos.

- **Factor hereditario:** aunque es difícil establecer una correlación, se ha constatado que existen familias en las que todas las mujeres presentan caderas anchas y piernas celulíticas. Desde el punto de vista étnico, se observa una mayor incidencia de celulitis en las mujeres latinas y en las de raza negra y una menor incidencia en las de raza nórdica o en las asiáticas. Posiblemente esté también ligado a la herencia.
- **Desequilibrios hormonales:** a lo largo de la vida, la mujer sufre diferentes cambios relacionados con la actividad hormonal que se manifiestan en las distintas etapas: pubertad, embarazo, menopausia. Además, influyen la contracepción y las alteraciones durante los ciclos menstruales, en que se produce un desequilibrio entre los estrógenos y la progesterona. El aumento de la actividad estrogénica provoca una modificación del reparto y volumen del tejido adiposo, además de retención de agua localizada.
- **Problemas circulatorios:** los trastornos en la circulación venolinfática provocan, como se ha descrito en el repaso de la fisiología, un aumento de la permeabilidad capilar, asociado a una deficiente capacidad de drenaje linfático y la aparición de edema.
- **Alimentación incorrecta:** una consecuencia de los malos hábitos alimenticios puede provocar una eli-

Consejos higienicodietéticos

Lo que conviene

Alimentación equilibrada

- Reducir la ingestión de grasas
- Beber suficiente agua (1,5 a 2 L/día)
- Control de los hidratos de carbono (evitar los de absorción rápida)
- Disminuir la ingestión de sal

Tratamiento tópico

- Tratamiento anticelulítico diario de choque y/o mantenimiento

Higiene del vestir

- Ropa holgada
- Para la vida diaria utilizar zapatos cómodos con tacones ni demasiado altos ni demasiado bajos (2 a 5 cm)

Ejercicio físico

- Ejercicio aeróbico
- Subir escaleras, caminar, ir en bicicleta, nadar...
- En casa: sentadillas, flexión de piernas, abdominales, ejercicios para fortalecer abductores y glúteos

Lo que perjudica

A evitar o corregir

- Mala oxigenación y exceso de calor
- Baños de sol prolongados
- Duchas de agua muy caliente
- Malas posturas al sentarse (permanecer sentado mucho tiempo sin alzapies, cruzar las piernas)
- Sedentarismo
- Permanecer estáticamente de pie durante demasiado tiempo
- Vestimenta muy ajustada y zapatos con tacones finos y altos
- Estreñimiento
- Estrés

Moderar o suprimir

- Tabaco (suprimir)
- Café (moderar)
- Alcohol (tolerado una copa de vino o cerveza con las comidas)

minación deficiente de lípidos, prótidos y glúcidos, además de trastornos digestivos que implican una mala eliminación de desechos y toxinas. La poca ingesta de líquidos y la sal provocan retenciones hídricas y edemas.

- Sedentarismo: el sedentarismo perjudica la circulación y favorece la pérdida de tonicidad muscular, factores que agravan los procesos de formación de la celulitis. La realización moderada de ejercicio diario favorece el tono y la vitalidad muscular, mejora la circulación sanguínea y ayuda a eliminar el exceso de grasa.
- Estrés: el cansancio y el estrés favorecen el proceso de formación de la celulitis.
Otras causas o factores relacionados que también deben tenerse en cuenta:
 - Estreñimiento crónico: afecta a la circulación sanguínea por congestión pélvica.
 - Alteraciones hepáticas: afectan al metabolismo de las grasas.
 - Malas posturas: una mala higiene postural puede alterar la circulación. Por ejemplo, permanecer largo tiempo sentado en una silla con mala ergonomía y sin alzapies, cruzar las piernas, etc.
 - Vestido y calzado: prendas de vestir demasiado ajustadas y calzado con tacones demasiado altos afectan a la circulación y la musculatura.
 - Hábitos tóxicos: el abuso de café (té negro o bebidas con cafeína), tabaco y alcohol afectan a la circulación y sistema nervioso.

Tratamiento

Como ya hemos mencionado anteriormente, el tratamiento de la celulitis será tanto más efectivo cuanto más precozmente se detecte y se empiece a tratar. Sin embargo, la celulitis no es un problema temporal y si se quiere tener éxito debe tratarse de forma continuada.

Para instaurar un tratamiento se establecerán tres grupos de mujeres:

- **Grupo I:** mujeres que además de celulitis presentan obesidad. En estos casos se deberá tratar primero el sobrepeso y después la celulitis.
- **Grupo II:** mujeres que presentan celulitis y un sobrepeso inferior al 10% respecto a su peso ideal sin llegar a la obesidad. Se pueden tratar conjuntamente el sobrepeso y la celulitis.
- **Grupo III:** mujeres delgadas que presentan celulitis. Se trata directamente la celulitis.

Cuando existe una verdadera causa hormonal, ésta deberá ser abordada mediante tratamiento médico a la vez que se sigue tratamiento tópico.

Si la celulitis está más prevalentemente ligada a factores circulatorios, el tratamiento se dirigirá a mejorar la circulación de retorno y el drenaje linfático, además del tratamiento tópico.

Los diferentes tratamientos que se pueden aplicar son:

- **Tratamiento médico:** farmacológico, mesoterápico (infiltraciones de medicamentos despolimerizantes infiltrados de forma superficial), liposucción, técni-

Check List

tengo celulitis

Síntomas y situaciones*	Productos relacionados	Comunicación con el paciente
Celulitis localizada, leve	<ul style="list-style-type: none"> • Anticelulítico tópico en uso diario + <i>peeling</i> una vez por semana 	<ul style="list-style-type: none"> • Para que dé resultado es necesario ser constante
Celulitis localizada, de antigua implantación o muy marcada. Celulitis edematosa con retención de líquidos	<ul style="list-style-type: none"> • Anticelulítico tópico reductor + anticelulítico de choque + <i>peeling</i> una vez por semana + <ul style="list-style-type: none"> • Anticelulítico oral (conteniendo ingredientes con acción diurética suave), o • Plantas con acción diurética suave (cola de caballo, fumaria, pilosela, té verde, etc.), u • Homeopatía desinfiltrante (p. ej.: <i>Natrum sulfuricum</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Como la celulitis está muy marcada (o hace tiempo que se ha instaurado) será necesario atacar por dentro y por fuera para obtener mejores resultados
Celulitis flácida	<ul style="list-style-type: none"> • Anticelulítico tópico reductor + anticelulítico de choque + <i>peeling</i> una vez por semana + <ul style="list-style-type: none"> • Anticelulítico oral (conteniendo ingredientes con acción diurética suave) 	
En caso de mala circulación	<ul style="list-style-type: none"> • Anticelulítico tópico reductor + anticelulítico de choque + <i>peeling</i> una vez por semana + <ul style="list-style-type: none"> • Anticelulítico oral (con venotónicos), o • Plantas venotónicas (castaño de indias, vid roja, etc.), u • Homeopatía para activar la circulación (<i>Hamamelis</i>, <i>Aesculus</i>, etc.) + <ul style="list-style-type: none"> • Medias de compresión gradual 	<ul style="list-style-type: none"> • Los problemas circulatorios son una de las causas principales de la celulitis, por lo que deberían tratarse
En caso de sobrepeso u obesidad	<p>Proponer un plan de pérdida de peso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dieta adaptada • Preparaciones saladas y/o dulces para sustituir alguna comida. • Tentempiés + <ul style="list-style-type: none"> (según el caso) • Plantas con acción saciante y reductora de la absorción de hidratos de carbono y lípidos (nopal, <i>Plantago ovata</i>, glucomanano, semillas de lino, etc.) • Plantas con acción termogénica y/o lipolítica (té verde, guaraná, <i>citrus</i>, etc.) • Plantas inhibidoras de la lipogénesis (garcinia, etc.) • Reductores de la absorción de lípidos (chitosán), y/u • Homeopatía: cepas simples según modalidad del dolor, o especialidades de los laboratorios con esta indicación, en tratamiento o como complemento. 	<ul style="list-style-type: none"> • El sobrepeso es un agravante de la celulitis • Si tiene sensación de quedarse con hambre, las plantas con fibra tienen efecto saciante • Si le cuesta perder peso haciéndolo bien, es posible que necesite algún producto que ayude a su metabolismo • Si algún día se ingiere una comida más grasa, el chitosán puede ayudarle
En caso de estrés y ansiedad	<p>Fitoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plantas adaptógenas (ginseng, eleuterococo, rodiola, etc.) • Plantas con acción ansiolítica y favorecedoras del descanso nocturno (valeriana, pasiflora, amapola de California, melisa, lúpulo, tila, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se siente estresada o sufre nerviosismo o ansiedad?

*Síntomas y situaciones a observar para cruzar ventas (a preguntar si la consulta es para un tercero o el síntoma no es observable a simple vista)

Ingredientes más usados en la formulación de anticelulíticos

- Venotónicos y antiinflamatorios
 - Castaño de indias (escina), centella asiática, *Ginkgo biloba*, rusco (ruscogenina, rutina), hiedra, vid roja
- Rubefacientes
 - Mentol, alcanfor, salicilato de metilo
- Lipolíticos
 - Bases xánticas: nuez de cola, guaraná, té verde, cafeína, teofilina, teobromina
 - Compuestos yodados (algas principalmente)
 - Aminoácidos (L-carnitina)
 - Nuevos activos lipolíticos:*
 - Lipodualenzym (complejo enzimático de acción intensiva)
 - Forskolina (*Coleus forskohlii*)
 - Visnaga (*Amni visnaga*)
- Antilipogénicos
 - Glauцина
 - Genistina
 - Nuevos activos:*
 - Karkadé (*Hibiscus Sabdariffa*)
 - UCP péptido (complejo de péptidos)
- Reestructurantes
 - Mucopolisacaridasa (enzima)
 - Oligoelementos (silicio, manganeso, cobre, cinc)
 - Fibrinolíticos y enzimas proteolíticas
 - Vitaminas A, B, C y E
 - Aminoácidos (lisina y arginina)
 - Polisacáridos

cas de ultrasonidos (se emplean a baja frecuencia para romper nódulos), láser, iontoforesis o electroterapia, presoterapia, hidroterapia.

- **Cuidados estéticos:**
 - Ejercicio físico: acorde con uno de los factores citados como determinantes de la aparición de la celulitis, el sedentarismo se puede combatir mediante el ejercicio. Un ejercicio recomendable es el aeróbico, así como los estiramientos. El aeróbico es un ejercicio cardiovascular que estimula la circulación y el metabolismo. Una forma de hacer ejercicio sin tener que ir al gimnasio puede consistir en subir escaleras, caminar, ir en bicicleta, nadar, etc.
 - Sauna: la alternancia frío-calor actúa a modo de gimnasia vascular. Se puede conseguir alternando la

sauna con una ducha fría. Este tratamiento no es recomendable cuando existen problemas circulatorios como las varices.

- Masajes e hidromasajes: los masajes son efectivos para activar la circulación y movilizar las grasas; además se pueden reforzar con la aplicación de alguna crema de tratamiento.

- **Cuidados cosméticos:**

- Tratamiento con productos anticelulíticos de aplicación tópica: requieren de una gran constancia. Deben utilizarse diariamente durante todo el año. En las fases iniciales se requerirán tratamientos de «choque» y, posteriormente, de «mantenimiento».

Generalmente contienen:

- Venotónicos y antiinflamatorios: aumentan la resistencia de las paredes de los vasos sanguíneos, disminuyendo la permeabilidad capilar y evitando los edemas, además proporcionan mayor oxigenación a los tejidos afectados. Están especialmente indicados en las celulitis con edema.
- Rubefacientes: aumentan de forma transitoria la temperatura en la zona de aplicación, activando la circulación periférica y el metabolismo local.
- Lipolíticos: reducen los cúmulos de grasa localizados en los adipocitos. Se trata de sustancias con acción lipolítica que reducen los triglicéridos en glicerina y ácidos grasos, permitiendo su movilización y degradación.
- Antilipogénicos: actúan disminuyendo la maduración de los preadipocitos o interfiriendo en la acción de las enzimas que actúan en la formación de adipocitos, al tiempo que estimulan la acción de la adiponectina. Modifican las características biofísicas del tejido adiposo, mejoran el aspecto y previenen la aparición de cúmulos de grasa.
- Reestructurantes: constituyen un grupo complejo de ingredientes que tiene en común que, mediante diversos mecanismos, contrarrestan la desestructuración, degeneración y reorganización de las fibras del tejido conjuntivo.

Complementos alimenticios

En los últimos años se han formulado complementos alimenticios con acción anticelulítica que constituyen un gran complemento a los tratamientos tópicos. Están formulados con nutrientes y sustancias que actúan fisiológicamente para ayudar a combatir la celulitis desde el interior, favoreciendo la circulación, combatiendo la retención de líquidos y facilitando la movilización de grasas, tres de las causas principales de la celulitis.

Los principales ingredientes utilizados son: té verde, té rojo, corteza de pino, piña, papaya, semilla de uva, achicoria, glucosamina, prebióticos, calcio y CLA (ácido linoleico conjugado).

VENTA CRUZADA caso práctico

celulitis

Carla tiene 34 años y una niña de cinco. Pide consejo para tratar su celulitis y desea un producto realmente eficaz.

Tras las oportunas preguntas se constata que:

- Lleva una vida sedentaria, con mucho estrés, y 4 kg de sobrepeso.
- Es representante de comercio y come siempre fuera de casa y a salto de mata.
- Fuma (dice que debido al estrés) una cajetilla diaria. Toma de 3 a 5 tazas de café al día, alguna bebida de cola y pica unas galletas que siempre lleva en el coche.
- La zona afectada son los muslos. La piel se presenta compacta, difícil de pellizcar, con piel de naranja muy aparente. Sufre frialdad en la zona y dolor al presionar. Se queja de piernas pesadas al finalizar el día y de la aparición reciente de arañas vasculares en la misma zona.



una combinación de constancia y vida saludable

- Se le informa de que el tratamiento de la celulitis requiere constancia y actuar en varios frentes. Se le advierte de la conveniencia de tratar el sobrepeso y alimentarse correctamente.
- Aunque la celulitis también se presenta en mujeres delgadas, el sobrepeso es un agravante, por lo que se le propone un plan para perder los kilos que le sobran con una alimentación equilibrada y corrigiendo los malos hábitos alimentarios. Se le recomienda una dieta que pueda cumplir aun comiendo fuera de casa. Se le indica que debe rebajar el consumo de cafeína y se le proponen productos «tentempié» con calorías controladas.
- Para el tratamiento de la celulitis se le propone un tratamiento asociado tópico y oral:
- Tratamiento tópico (se le aconseja combinar dos productos):
 - Una *crema anticelulítica* con activos lipolíticos y reductores de la formación de celulitis, que debe aplicar cada mañana con un masaje profundo y circular, presionando con los nudillos e insistiendo en las zonas más afectadas para incidir en el tejido responsable de la formación de nódulos (piel de naranja).
 - Un *stick anticelulítico*, por las noches, en las zonas rebeldes, para favorecer el drenaje de la zona, mejorar la microcirculación y la elasticidad de la piel. El stick debe aplicarse directamente con movimientos lentos y circulares, a modo de masaje, sin presionar demasiado la piel.

Se le aconseja también un producto exfoliante a fin de favorecer la penetración de los productos anticelulíticos.

- Tratamiento oral:
 - Complemento alimenticio con efecto venotónico y vasoprotector, suavemente diurético para favorecer la eliminación de los líquidos retenidos, y efecto termogénico, para facilitar la movilización y eliminación de las grasas.
- Consejos complementarios:
 - Hacer ejercicio aeróbico moderado: si no puede ir al gimnasio o practicar natación, puede subir las escaleras a pie o caminar a buen ritmo. También se le facilita una tabla sencilla de ejercicios que puede realizar en casa.
 - Combatir el tabaquismo: se le indican los peligros del tabaquismo para su salud y, concretamente, su incidencia negativa sobre la circulación de la sangre (piernas pesadas y arañas vasculares) y la celulitis. Se le informa de los distintos tratamientos de que se dispone para la deshabituación tabáquica y se le indica que, si de verdad quiere dejar de fumar, se le puede ayudar y hacer un «coaching» personalizado.
 - Se le aconseja moderar el consumo de café.
 - Uso de medias de compresión gradual: mejoran la circulación de la sangre y evitan el estasis venoso.
 - Como se acerca el verano, se le indica la conveniencia de un fotoprotector y no exponer las piernas al sol durante mucho tiempo para evitar problemas circulatorios. Se le informa de la existencia de productos autobronceadores que le permitirán mantener un buen color sin exponerse al sol.

La piel ligeramente hidratada ayuda a disminuir el riesgo de irritación por el uso de productos anticelulíticos. Es importante aplicarlos sobre una piel limpia y seca.

combata la fiebre
Para evitar que aumente el riesgo de infección, debe evitar la fiebre y la deshidratación. Si presenta fiebre o síntomas de deshidratación, consulte a su médico.

aplique sus artículos
Use los productos sobre la zona afectada de la celulitis. Aplique los productos anticelulíticos sobre la zona afectada de la celulitis. Aplique los productos anticelulíticos sobre la zona afectada de la celulitis.

dieta para combatir la celulitis
El sobrepeso es un factor de riesgo para la celulitis. Para combatir la celulitis, es importante seguir una dieta saludable y equilibrada. Consulte a su médico para más información.

actúe contra la celulitis

DESCARGUE LA FICHA PARA SUS PACIENTES

celulitis

Ofrezca a sus pacientes consejos para ayudarles a evitar o minimizar algunas molestias que aparecen como consecuencia del resfriado con el fin de mejorar su calidad de vida. Puede descargársela en:

www.elfarmacologico.es/ventas-cruzadas/

