



# Plan de ataque

Flacidez, celulitis... quedan al descubierto cuando guardamos los abrigos. La buena noticia es que hay un arsenal médico y cosmético para ganarles la batalla dentro y fuera de casa. Te contamos lo último y más eficaz

Texto: RAQUEL MEDINA



## ABDOMEN LISO

Combate la grasa sobrante y la flacidez de esta zona

La **dermolipectomía de abdomen**, o abdominoplastia, es una solución rotunda cuando se trata de recuperar un vientre plano, firme y una cintura más estrecha. Durante la intervención, con anestesia general, se practica una incisión por encima del pubis para liberar la piel y reforzar, si hace falta, los músculos del abdomen. Se estira la piel y se corta la que sobra. Después hace falta llevar una faja especial unos días. La realizan en la Clínica Dr. Junco de Cirugía Plástica y Estética ①, en Barcelona (5.500 €, [dr.junco.com](http://dr.junco.com)). También se puede mejorar la forma y la posición del ombligo mediante la **umbilicoplastia** que proponen en el Instituto Tapia, en Barcelona ②. Si se trata de corregir desgarros en esa zona (tras un parto) o lograr que parezca algo más hundido, solo hace falta un poco de sedación. En los casos en que haya que recolocar o corregir una hernia, se necesita anestesia general (desde 800 €, [institutotapia.com](http://institutotapia.com)).

**EN CASA.** Los ingredientes quemagrasas conocidos, como la cafeína, y otros menos comunes, como el saúco o la glaucina, ejercen un efecto de combustión en el organismo que ayuda a eliminar la grasa acumulada. Los aparatos caseros de electroestimulación son una buena solución para endurecer esta zona.



Abs (179 €),  
de **Slendertone**.



**Sensilis**  
Silhouessence  
(37 €), de **Sensilis**.



**Reductor total**  
(30 €), de **Roc**.



**Striashock** (51 €),  
de **Mesoesthetic**.



**Body Slim** (36 €),  
de **Lierac**.