

# CORPO

El arte de la diferencia



El cuerpo:

La armonía entre salud y belleza



claep

Consejo Latinoamericano de Acreditación en Periodismo

Universidad  
**Externado**  
de Colombia

FACULTAD DE COMUNICACIÓN  
SOCIAL-PERIODISMO



**10 AÑOS** ACREDITACIÓN DE ALTA CALIDAD  
INTERNACIONAL

**4 AÑOS** ACREDITACIÓN DE ALTA CALIDAD  
NACIONAL

**9 SEMESTRES**  
DE PREGRADO

**¡INSCRÍBETE!**



VIGILADA MINEDUCACIÓN

<http://www.uexternado.edu.co/>

**Dirección:**

Calle 12 No. 1-17 Este  
Bogotá, Colombia.

**Teléfonos:**

3537000, 3420288 y  
(57+1) 341 9900, ext. 1459

**Email:**

faccomunicacion@uexternado.edu.co

**Horario de atención:**

Lunes a viernes de 7:00 a.m. a 5:30 p.m.

**Síguenos en:**

- @ComunicaciónExternado
- @ComunicaciónExternado
- @ComExternado

# CONTENIDO

## Editorial

Pag 05

## Prevención

Pag 6-11

## Estilo de vida

Pag 12-18

## Panorama

Pag 20 - 23

## Moldeado

Pag 24 - 28

## Intimidad

Pag 30 - 34

## Facial

Pag 36 - 42

# CORPO

### Diseño y redacción:

Juliana Amézquita Bravo  
Fausto Esteban Castiblanco Aponte  
María Sofía Garavito Querales  
Jordan Alessandro López Torres  
Paula Rocío Saavedra Pinto  
Juliana Salcedo Arango  
María Camila Sarmiento Tribiño

### Asesor gráfico:

Jairo Iván Orozco Arias

### Aseor editorial:

Estefanía Fajardo de la Espriella

### Foto portada:

Juliana Salcedo Arango

### Diseño portada:

Inspiración pinterest

Bogotá D.C., Colombia

Universidad  
**Externado**  
de Colombia  
VIGILADA MINEDUCACION

Las opiniones expresadas por los autores no corresponden necesariamente con las de la universidad. Prohibida su reproducción total o parcial, así como tampoco su traducción a cualquier idioma sin la autorización escrita por parte de sus autores



EDUCACIÓN  
PARA LA  
LIBERTAD  
DE CARA AL  
FUTURO

# CARRERAS

- Administración de Empresas
- Administración de Empresas turísticas y hoteleras
- Antropología
- Arqueología
- Comunicación Social-Periodismo
- Contaduría Pública
- Conservación y Restauración de Patrimonio Cultural Mueble
- Derecho
- Economía
- Finanzas y Relaciones Internacionales
- Filosofía
- Geografía
- Gobierno y Relaciones Internacionales
- Historia
- Psicología
- Sociología
- Trabajo Social



[www.uexternado.edu.co](http://www.uexternado.edu.co)

**MAYOR INFORMACIÓN**  
UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA  
ADMISIONES Y PROMOCIONES UNIVERSITARIA

Cra 5 este #12B-54 Edificio H piso 1  
PBX: 3419900, ext. 4301 a la 4309  
Línea gratuita 0196000-919281  
[información@externado.edu.co](mailto:información@externado.edu.co)

Acreditación Institucional  
de Alta Calidad (8 años) -  
Resolución 006538 de  
abril 2021, Ministerio de  
Educación Nacional

**VIGILADA MINEDUCACIÓN**

**Inscripciones Abiertas**



@UEXTERNADO

# ESTIMADOS LECTORES,

La historia del arte nos ha enseñado muchas cosas sobre la humanidad, incluyendo la importancia de capturar nuestra esencia al retratar la realidad. Uno de los temas más complejos que el arte ha abordado es el cuerpo, una cuestión tan diversa y polémica que conduce a una idea: somos diferentes, y es precisamente en esa diversidad donde reside la belleza y la creatividad que nos distingue de otras especies.

No obstante, la cuestión del cuerpo tiene muchas vertientes, y una de las más populares es la búsqueda de la perfección física. Desde Da Vinci y su "Hombre de Vitruvio" hasta muchos otros pintores ingeniosos que lo precedieron, el ser humano ha buscado la perfección y la simetría para lograr una estructura armónica.

Basándonos en el arte, *Corpo* nace como una propuesta editorial para destacar el papel del cuerpo en la construcción de nuestra realidad y mostrar las distintas concepciones que tenemos sobre él. En el mundo digital que nos rodea, tendemos a comparar nuestras experiencias corporales con las de los demás, lo que nos lleva a un juego perverso de comparaciones. Debemos erradicar esta práctica y entender "el arte de la diferencia".

Por ello, nuestra revista pretende romper los estigmas comunes de las prácticas estéticas actuales e informar responsablemente sobre las especificaciones para hacerlo de manera segura y, sobre todo, cuestionando las razones por las que nos sometemos a estos procedimientos: ¿Lo quiero? ¿Lo necesito? ¿Es un reflejo de alguien más que no representa lo que soy?

Estos son los interrogantes que planteamos a todos nuestros lectores, invitándolos a reflexionar sobre los tabúes de nuestra sociedad y a romper con aquellos que no les agraden.

Defendamos la diferencia y moldeemos nuestro cuerpo a nuestro antojo, ya que, como dijo Deepak Chopra: "Somos las únicas criaturas de la Tierra que pueden cambiar su biología por lo que piensan y sienten".

Atentamente,

Directora



# CÁNCER DE PIEL: UNA ENFERMEDAD PREVENIBLE

La piel es el órgano más grande del cuerpo y a su vez el que más descuidamos.

Entender sobre los buenos hábitos y el cuidado adecuado que debemos tener, se ha convertido en asunto de interés para prevenir esta afección de gran incidencia en los últimos años.

Por: Camila Sarmiento

A nivel mundial se presenta un aumento de pacientes que padecen de cáncer de piel, una enfermedad prevenible de la que se habla muy poco porque, quizá, los cuidados a nuestra piel han sido limitados al maquillaje y procedimientos estéticos, dejando de lado la protección y los riesgos a los cuales nos sometemos con el sol o cámaras de bronceo, por ejemplo.

Lina González, dermatóloga oncóloga, desmintió los innumerables mitos que existen alrededor de este tipo de cáncer. Informarse y crear conciencia sobre esta enfermedad es fundamental para tomar medidas preventivas a tiempo o acudir a un especialista en caso de presentar signos de alarma.

Cada 13 de junio se conmemora el Día Mundial del Cáncer de Piel, considerado como el más común del planeta. En Colombia, según registros ofrecidos por el Instituto Nacional de Cancerología (INC), en 2021 el cáncer de piel fue el más frecuente tanto en hombres y mujeres, con un total de 520 y 517 casos nuevos, respectivamente.

### ¿En qué consiste?

La piel está constituida por distintas células, las cuales pueden dar lugar a diferentes tipos de cánceres de piel. Los más prevalentes en la población son el carcinoma basocelular y el carcinoma escamocelular.

“Estos tipos de cáncer comienzan en la capa superior de la piel (*la epidermis*), y a menudo están relacionados con la exposición al sol”, informó la Sociedad Americana de Cáncer. Aparecen comúnmente en las áreas del cuerpo expuestas al sol, tales como la cara, las orejas, los labios y el dorso de las manos. También puede surgir en cicatrices o lla-

gas crónicas de la piel, entre otras partes del cuerpo.

González mencionó que “en el cáncer de piel no melanoma, los fototipos bajos, es decir, las personas que tienen piel y ojos claros, pelo rubio o aquellos que tienen actividades al aire libre, especialmente en un país agricultor como el nuestro, tienen una alta prevalencia de sufrir la enfermedad”. Por otro lado, hizo mención a la evidencia científica en la que se cuestionan las posibles repercusiones de los pesticidas en el desarrollo de la enfermedad, o si es un asunto exclusivo de la actividad agrícola y la exposición a los rayos ultravioletas. ▶



Tomada de: Pngmart.com

### ► Factores de riesgo

Hay otro tipo de cáncer de piel llamado “melanoma” y es la tercera causa de muerte en el mundo. Es de muy baja prevalencia y se deriva de los melanocitos, por lo que tiene connotaciones biológicas diferentes. En este existen dos factores de riesgos: el genético, que es la predisposición genética que tenemos, y el multifactorial, que se refiere a la exposición solar.

En Latinoamérica, el cáncer de piel melanoma más frecuente es en la planta de los pies, así que no hay factor de riesgo, simplemente que somos portadores del gen.

Respecto a esos tipos de cáncer, la dermatóloga afirmó que “en estados avanzados, la mortalidad puede llegar a ser casi el 90 %. Sin

embargo, hay nuevas terapias que le dan una sobrevida y curabilidad al paciente, aunque suelen ser de muy alto costo e implican controles de por vida”.

Igualmente, la especialista manifestó que desde el Instituto Nacional de Cancerología se busca hacer un mayor énfasis en la prevención del paciente que incluye un examen o una cita dermatológica, la evasión de la exposición solar intermitente y la utilización de medidas físicas como la ropa.

### Visión a futuro

Hay dos razones principales por las que se estaría presentando un aumento: primera, la falta de políticas preventivas que adviertan a la gente sobre el peligro de

exponerse deportivamente al sol sin fotoprotección; y la segunda se debería al uso popular del bloqueador solar como medida “suficiente” para combatir el riesgo de los rayos UV, dando una falsa protección a los pacientes quienes creen que al aplicarlo una vez al día, se elimina el riesgo de sufrir cáncer de piel.

“Creo que hay que ser enfáticos en el uso de medidas de protección tanto químicas como físicas. Segundo, la conciencia sobre el cáncer de piel es algo muy reciente; se ha popularizado mucho por las redes sociales y apenas están llegando las nuevas generaciones que se quieren foto proteger del sol”, sostuvo la doctora González.



Tomada de: Gettyimages.es

## ► Mitos sobre las cámaras de bronceado

El uso de cámaras bronceadoras con fines cosméticos se ha extendido en el mundo, no obstante, el uso de la radiación artificial para broncearse no es una práctica saludable. “Al contrario, la radiación ultravioleta ha sido declarada como carcinogénico reconocido por la Organización Mundial de la Salud, como el cigarrillo o los rayos X; por lo tanto, dichas cámaras no son seguras”, aseguró Ángela Zuluaga, médica dermatóloga, en su artículo de reflexión, titulado “Cámaras bronceadoras: mitos y realidades” sobre el tema.

También afirmó que su uso no está regulado en muchos países, incluido Colombia; incluso en territorios donde existen estándares, no se cumplen porque se ha demostrado que las dosis de rayos UVA emitidas son superiores a las de un día soleado.

Ante esto, Lina González desmintió los mitos más comunes que abundan en la internet y se rumorean entre las personas que acuden a estas prácticas estéticas.

### “Las cámaras de bronceo son saludables”

— De ninguna manera. La función de la melanina es protegernos de los rayos ultravioletas, porque generan mutaciones en nuestra piel que no son perceptibles. Que nosotros estemos “bronceados” significa que se hizo una respuesta adaptativa del cuerpo para protegernos del daño

que hemos inducido químicamente. Entonces las personas creen que es saludable, pero no, por el contrario, exponerse y verse bronceado es una reacción inmunológica. Vamos a tener veinte veces más de riesgo de cáncer de piel, vamos a tener arrugas y vamos a tener manchas.

### Se usan por razones médicas como la síntesis de la vitamina D y el control de enfermedades como la psoriasis.

— Esas no serían cámaras de bronceo, sino algo llamado fototerapia que consiste en dosis muy pequeñas de una radiación ultravioleta específica, según la enfermedad y según el punto de vista que tenemos de la enfermedad.

### Protegen del daño solar

— No. Es un no rotundo. Por el contrario, genera más daño solar.

### Son menos dañinas que el sol

— Son iguales o más dañinas que el sol, porque es una dosis muy intensa en muy poco tiempo para poder generar el bronceo. Las personas lo hacen de manera regular, por lo cual están generándose cáncer de piel.

En miras de dejar la práctica nociva del bronceado, se recomienda el uso de autobronceadores, los cuales funcionan en la parte superficial de la piel y actúan con sustancias propias del cuerpo para generar un tono dorado. ¿Qué es lo bueno? La doctora explicó que sus ventajas

radican en la no exposición a radiación ultravioleta y que tampoco se ha visto absorción sistémica del medicamento o del autobronceador en el cuerpo.

Adicionalmente, el Invima recomienda usar el bronceador y el bloqueador solar simultáneamente para proteger la piel. Asimismo, siempre verificar que los productos cuenten con la Notificación Sanitaria Obligatoria (NSO) que garantiza la seguridad y efectividad del mismo. No lo olvide. C

# 5

## SUGERENCIAS

### PARA PREVENIR EL CÁNCER DE PIEL

#### I

No dejarle todo al protector solar

Usar protecciones físicas como: gorros, gafas oscuras y mangas largas.

#### II

Estar atentos a las horas en las que nos exponemos al sol

Evitar las actividades al aire libre de 10 a.m. a 2 o 3 p.m., ya que es el horario con mayor radiación ultravioleta UVB, generadora potencial de cáncer de piel.

#### III

Incluir hábitos de vida saludable

Como la eliminación del tabaco e incluir una rutina diaria de cuidado de la piel.

#### IV

Inculcar las buenas prácticas a nuestros familiares

Para crear conciencia e institucionalizar el problema y sus soluciones preventivas.

#### V

Utilizar la tecnología a nuestro favor

Aplicaciones como SunSmart Global UV, nos informa el índice de radiación ultravioleta y el momento en el que es necesario fotoprotegermos, según nuestro país de residencia.

Universidad  
**Externado**  
de Colombia

FACULTAD DE COMUNICACIÓN  
SOCIAL-PERIODISMO

VIGILADA MINEDUCACION

Postula tus  
**mejores**  
trabajos y  
**PARTICIPA**

Escanea para  
más información



CÁTEDRA JOSÉ DE  
**Recasens**





“ENTRENAS SEIS  
MESES POR  
30  
SEGUNDOS DE  
TARIMA”

Sebastián Acevedo, *bodybuilder*, cuenta cómo es el mundo del fisicoculturismo, una práctica que connota esfuerzo y sacrificio para conseguir un cuerpo envidiable. No todo el mundo llega con este objetivo, el gimnasio los atrapa, y termina quitando más de lo que da.

Por: Juliana Salcedo

Cortesía de: Sebastián Acevedo

**E**l fisiculturismo no es solo una práctica o un deporte en el que llevas el cuerpo al límite, esto va mucho más allá de sobre exigirse en el gimnasio o levantar pesos exagerados para ser el más fuerte. Este es un estilo de vida que va de la mano con la alimentación, el ejercicio y, claro, con la salud mental.

Sebastián Acevedo, *body-builder* y *fitness* de 24 años, lleva alrededor de cinco años inmerso en este mundo. Para él, el fisiculturismo es mucho más que un deporte, este forma parte de su estilo de vida.

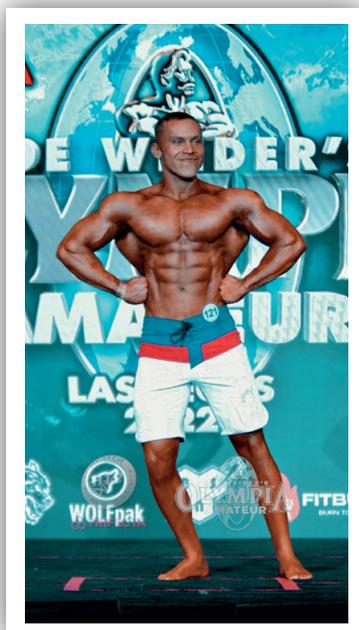
Desde niño siempre fue fanático de los deportes, practicó fútbol, básquetbol, voleibol y, por supuesto, la clase de educación física siempre fue su preferida. Comenzó a asistir al gimnasio, sin embargo, contó que no lo hizo del todo por verse bien, sino por mejorar aspectos de su condición física como la resistencia, velocidad y fuerza, por lo cual empezó a entrenar cada vez más y más para lograr su objetivo; todo esto desde los 14.

Ya en la universidad es cuando comienza realmen- ▶



“El cuerpo tiene que ser entrenado y modificado por varios meses. Hay cambios en los que tu salud puede correr varios riesgos como lo son: daños en el sistema digestivo e inmunológico, alteraciones hormonales, desgarres, daños musculares, entre otros, por estar solo 15 o 30 segundos en tarima para que unos jueces juzguen tu cuerpo bajo ciertos parámetros, no que tanto te costó”.

Cortesía de: Sebastián Acevedo



► te a adentrarse en el nuevo y complejo mundo del fisicoculturismo. A sus 17 años compitió por primera vez en este deporte, evento para el cual se preparó alrededor de tres meses. Gracias a esta experiencia tomó la decisión de llegar a ligas mayores y adoptarlo como parte esencial de su vida.

Al hacer esa elección tuvo muchos cambios en su vida, uno de los más notorios fue su alimentación, la cual se transformó radicalmente. Pasó de tener cinco comidas al día, como lo reglamenta la Organización Mundial de la Salud (OMS), a tener ocho. Claro está, la dieta varía dependiendo de lo que se quiera trabajar, por ejemplo, si lo deseado es aumentar la masa muscular, lo ideal es incrementar la ingesta de carbohidratos y proteínas.

Si, por el contrario, lo que se espera es definición, lo estimado es reducir las calorías que consumen.

No obstante, es aquí donde se detecta el primer riesgo que todo fisicoculturista tiene, ya que, al entrar en la etapa de definición o corte, la cual generalmente ocurre cuando se está próximo a competir, llegan al punto de eliminar por completo los carbohidratos. Como resultado, su dieta comienza a basarse solo en proteínas (pollo, pescado, huevos) y vegetales. Además de ello, pasan por un proceso de deshidratación para así lograr suprimir la delgada capa de agua que hay entre el músculo y la piel.

Por otra parte, existen los suplementos deportivos tales como la proteína en polvo, creatina, glutamina, entre otros. Estos son un comple-

mento que se agrega a la alimentación diaria y sirven como reconstituyente muscular brindándole al deportista la posibilidad de recuperarse en menos tiempo.

A pesar de que el cambio es extremo, Sebastián asegura que gran parte de surgir en este deporte está ligado a la alimentación. Por otro lado, es bastante enfático en que “la disciplina y la constancia son claves para ser un buen fisicoculturista”, ya que no es una actividad de algunas horas, sino, según él, se le debe dedicar las 24 horas del día, los siete días de la semana.

### Rutina diaria

Sebastián lleva más de diez años practicando ejercicio, sin embargo, en los últimos cinco se ha venido enfocando en perfeccionar y mejorar la técnica que rea-

liza para así triunfar en el fisiculturismo. Su rutina se basa en realizar “entre 40 minutos a una hora de cardio, una hora y media a dos horas de puro entrenamiento con peso. El resto del día el reto consiste en balancear los alimentos y la vida diaria”, pues si bien entrena para competencia, no es lo único que tiene en su vida. Es importante recalcar, afirma, “que esta rutina fue diseñada por entrenadores especializados en el tema”; además, este tipo de entrenamiento puede cambiar según la persona y los deseos que tenga. Aquí lo primordial es “romper la mayor cantidad de fibras musculares y conseguir la reducción de grasas y carbohidratos” menciona Acevedo al describir su rutina.

La salud mental no es exclusiva de unos pocos, es una tarea de todos. Sin embargo, cuando trabajas tu cuerpo, también lo haces con tu mente, por lo cual esto se hace indispensable en el proceso. Con tantos cambios físicos y hormonales, Sebastián expresa que el acompañamiento psicológico es vital para lograr balancear la salud física con esta; sobre todo porque un fisiculturista puede estar expuesto en gran medida a neurodivergencias estrechamente relacionadas con su apariencia como lo es la dismorfia corporal. Según un estudio publicado por la BBC News, este es un trastorno que afecta entre el 2% y el 3% de la población y se caracteriza por tener una constante preocupación por el aspecto físico que, además, genera una distorsión de la imagen

física. Esto se puede generar con el simple hecho de mirarse al espejo todos los días y aparentemente no ver ningún cambio o evolución.

Sebastián, aunque ama y admira mucho su deporte, siente que son más las cosas que se pierden que las que se ganan. “El cuerpo tiene que ser entrenado y modificado por varios me-

ses. Hay cambios en los que tu salud puede correr varios riesgos como lo son: daños en el sistema digestivo e inmunológico, alteraciones hormonales, desgarres, daños musculares, entre otros, por estar solo 15 o 30 segundos en tarima para que unos jueces juzguen tu cuerpo bajo ciertos parámetros, no que tanto te costó”. **C**



Cortés de: Sebastián Acevedo

# LA BELLEZA DE LOS CURVY

Los estándares de belleza han ido cambiando, ahora no solo se trata de los cuerpos que cumplen los estereotipos marcados en la sociedad, también se incluyen los cuerpos skinny, los curvys y los plus size.

Por: Esteban Castiblanco

**U**na persona curvy se enfrenta en su día a comentarios malos, a escasez de ropa en tiendas de marcas reconocidas y falta de oportunidades para progresar en el mundo del modelaje. A pesar de que algunas personas junto con sus emprendimientos han impulsado cambios en el pensamiento de la sociedad y han abierto espacios para que jóvenes empiecen a incursionar en el modelaje curvy y se sientan cómodas consigo mismas, falta un largo tramo por recorrer.

La mejor opción para vestir bien, cómodo y a la moda, cuentan algunas personas, es comprar en páginas extranjeras, tiendas como Shein y Dolls Kill son la respuesta para alguien curvy, "porque aquí en Colombia pasa que uno tiene



que vestirse como tía porque no encuentra ropa cool para su talla" dijo María Alejandra, una influencer cuyo contenido se centra en tendencias y body positive el cual es una forma de empoderamiento y aceptación corporal, actualmente cuenta con 11,5 millones de seguidores en su cuenta de Tik Tok.

Los estándares de belleza y la forma en cómo las personas ven este apartado han cambiado positivamente, si bien antes se pensaba que bellas solo eran las personas con un cuerpo ejercitado y deportista, ahora bellos son todos. Claramente, ese cambio de pensamiento se ha dado con el paso del tiempo, las redes sociales han contribuido en parte, pero, no dejan de faltar los comentarios malos y las críticas no constructivas.

“Yo pasé de vivir una época de bullying en el colegio por mi peso y era muy insegura a causa de eso, y con los años pasé de eso a ser una persona empoderada y segura de sí misma. Yo me siento feliz, así como soy y me veo linda, las personas también me ven así”

\*\*\*\*\*

Maleja en una tarde fría, muy típica de Bogotá, nos contó, acompañada de un café, su postura y su experiencia frente a este tema del mundo curvy en las redes sociales.

**¿Consideras que los estándares de belleza han cambiado?**

Siento que sí. Yo pasé de vivir una época de bullying en el colegio por mi peso y era muy insegura a causa de eso, y con los años pasé de eso a ser una persona empoderada y segura de sí misma. Yo me siento feliz, así como soy y me veo linda, las personas también me ven así.

**¿Cómo ha sido tu trayectoria en las redes sociales?**

Siento que las redes me abrieron puertas a tener seguridad que no tenía antes y algo que pensé que me iba a acomplejar subir a redes sociales. Es decir, el cómo soy me terminó ayudando, y mi trayectoria desde que empecé fue ayudar a mejorar mi autoestima.

**¿Has tenido disgustos con alguna persona por tu cuerpo?**

Sí, he tenido problemas con creadores de contenido, quien diría que eso se dé en este tiempo, pero me han insultado por mi peso.

**¿Cómo haces para evadir todos los comentarios malos que surgen?**

No les pongo cuidado, siento que hay días donde sí me afectan, pero la mayoría de veces los uso a mi favor, porque tengo una comunidad muy grande, los respondo y eso me genera vistas.

Las redes han ofrecido los espacios para hacer visibles estos cuerpos y para que las personas compartan sus experiencias y acompañen los procesos de los demás. Al mismo tiempo, con ayuda de quienes quieren aportar al mundo del curvy, las redes se han convertido en una herramienta para lograr que la comunidad curvy crezca y se empodere. ▶



Tomado de: @soymaaleja

\*\*\*\*\*

Laura Agudelo o como la conocen en el mundo del modelaje “La Pesada de Moda” trabaja con modelos curvys y en eventos desde hace 13 años. Las razones para entrar y contribuir son muy simples; hacer visibles las marcas, las personas que trabajan en este segmento, todo esto con el evento llamado Gorda Salón de Moda Plus Size, evento que ella creó y que lleva ya seis ediciones.

Tanto en su evento de modelaje como en su blog “La Pesada De Moda”, Laura Agudelo está constantemente activa compartiendo información de actualidad y orientando a aquellas mujeres que quieren hacer del modelaje parte de su vida.

A pesar de que Gorda Sa-

lón de Moda tenga su sede aquí en Colombia, el país sigue sin dar un apoyo a los modelos curvy, pues las marcas que son más mediáticas y que generan más publicidad deberían incluir modelos plus size en sus pasarelas y eso no pasa.

Laura ve con ojos alentadores el proceso que el modelaje curvy tiene en el país, como ella bien lo indica, “tenemos el evento más importante de Latinoamérica, lo que el segmento de tallas grandes está haciendo está muy por encima que los mercados con los que nos podemos comparar”, por lo que se puede decir que a pesar de no tener marcas que patrocinen a modelos curvys, los emprendimientos y las personas como La

Pesada de Moda han avanzado un montón, aunque falta un montón también por recorrer.

A nivel profesional, Laura comenta que no hay mucha opción de contratos, pues si bien las marcas que trabajan con modelos curvys son pocas, “las que lo hacen trabajan con los mismos modelos, es por ello que actualmente la mejor opción es incursionar en el exterior”.

Se espera que siga creciendo el cuidado propio y la seguridad en nosotros mismos, ver con ojos de amor cada cuerpo, que por fin la sociedad por completo entienda que la belleza es muy amplia y deje de lado comentarios insultantes. Un cuerpo delgado no significa que esté sano, uno curvy no significa que no esté bien, por eso recuerda que, si quieres cambiar tu cuerpo debes cambiar primero tu conciencia. Todo lo que te ocurre es resultado de cómo te ves a ti misma. **C**



Tomado de: @lapesadademoda

“Los estándares de belleza y la forma en cómo las personas ven este apartado han cambiado positivamente, si bien antes se pensaba que bellas solo eran las personas con un cuerpo ejercitado y deportista, ahora bellos son todos.”

**NO DEJES QUE LOS FANTASMAS  
DE TU CABEZA  
TE ATORMENTEN**



Si estás pasando por una situación similar puedes contactarte a:

Teléfono: 2826066, Extensión: 3335

Conoce más aquí



# COLOMBIA: UN PARAÍSO DEL TURISMO MÉDICO

Por debajo de México y Turquía, Colombia es uno de los países más visitados por extranjeros para realizarse cirugías. El mercado de la estética es más atractivo para los extranjeros por los precios.

Por: Esteban Castiblanco

**M**uchas son las personas que consideran mejor opción irse a otro país a realizarse procedimientos médicos de las categorías de medicina curativa, preventiva, estética y de bienestar, esto debido por los precios, los planes que incluyen estadía, transporte y atención posoperatoria y la alta calidad del servicio ofrecido en el sector de salud. Colombia es el país Latinoamericano que reúne todo lo mencionado, por ello es la primera alternativa para los extranjeros que desean hacerse prácticas estéticas.

El turismo médico lleva muchos años en funcionamiento, variedad de personas han ido mucho tiempo a realizarse procesos médicos como, Ortopedia, relacionados con cardiovascular y en los últimos años personas principalmente de Estados Unidos, México y España han venido al país a hacerse tratamientos de estética.

En este escenario, hombres y mujeres extranjeros llegan buscando especialistas colombianos para obtener resultados de calidad. El turismo de salud también funciona alrededor de la odontología, donde en Estados Unidos es muy costoso. Por tal motivo, los pacientes deciden hacer el viaje para realizarse el mismo procedimiento, pero con un precio mucho más económico.

Las ciudades preferidas para el turismo de salud son Medellín, Cali, Bucaramanga, Cúcuta, Cartagena, Bogotá y Barranquilla. El cambio de moneda es un factor deter-

**“El turismo de salud generó 16 millones de dólares”, sin embargo, no se sabe con exactitud cuánto de este dinero es contribuido por las clínicas de garajes.**

minante, pues si bien en Europa estos procesos llegan a ser demasiado costosos, en el país puede costar la cuarta parte.

Esta diferencia de precios permite a los usuarios hacerse procesos adicionales a los que desean realizarse de manera inicial, además genera la posibilidad de que sea por grupo de personas, lo que aumenta la cifra de ganancias económicas.

Según un estudio realizado por Mensajero Web, en 2021, “el turismo de salud generó 16 millones de dólares”, sin embargo, no se sabe con exactitud cuánto de este dinero es contribuido por las clínicas de garajes, las cuales son centros médicos que no se encuentran certificados por las secretarías de Salud y cyos aparentes especialistas tampoco tienen la certificación para poder hacer este tipo de procesos médicos.

Este mercado negro del sector daña relevantemente la imagen de lo que se busca inicialmente para posicionar a Colombia en materia de medicina y provoca por la falta de productos supervisados y avalados daños en los cuerpos de los pacientes que acuden ante las irrechazables ofertas de estos establecimientos. ▶



Tomado de: Freepik

De acuerdo a datos recolectados por Migración Colombia, se estima que las personas que visitan nuestro país para disfrutar de planes de turismo médico son provenientes principalmente de Aruba, Curazao, Estados Unidos, Panamá, Ecuador, Perú, México, España y Países Bajos.

El doctor Ernesto Barbosa, cirujano plástico certificado, expresidente de la Sociedad Colombiana de Cirugía Pediátrica (SCCP) y miembro de Junta Directiva de la Asociación Colombiana de Sociedades Científicas (ACSC) da su apreciación como profesional sobre el turismo médico en algunos aspectos puntuales.

\*\*\*\*\*

### ¿Qué tipo de cirugías cubre el turismo médico?

Si se habla de plástica, estamos hablando de todas las cirugías, desde rejuvenecimiento hasta implantes de pectoral y de cabello, todas las cirugías de todas las especialidades son realizadas en este sector de la salud.

### ¿Qué servicios traen los paquetes que ofrecen?

Hay todo tipo de posibilidades. Todo paciente que viaje a otro lugar con la finalidad de operarse, sea dentro de Colombia o en el exterior, necesita un lugar donde quedarse, necesita como transportarse, alimentación y después de la cirugía va a requerir de los cuidados posoperatorios y obviamente debe respetar el tiempo después de la cirugía para una buena recuperación, eso implica que

ante esto el conjunto médico ofrezca muchos servicios para que la persona sea tratada y manejada por el especialista.

### ¿Qué piensas de las clínicas de garaje o clandestinas?

Me parece que esa no es la forma adecuada de hacer las cosas. El establecimiento donde la persona se opere debe tener todas las certificaciones de la secretaría de salud autorizando a la clínica hacer cualquier procedimiento, el médico encargado de estos tratamientos debe tener las características adecuadas para poder realizar una cirugía y el paciente debe tener las condiciones necesarias. La clínica debe tener un aval de la secretaría, al no tenerlo se asume el riesgo.

### ¿Las secretarías de Salud tiene total vigilancia de los

### centros médicos autorizados para operar?

La sociedad médica se ha esmerado para que las autoridades del estado realicen un control y brinden educación a los pacientes para que prevengan peligros y aprendan a escoger los médicos y los sitios donde serán tratados.

### ¿Piensa que el turismo médico es algo positivo o negativo para el país?

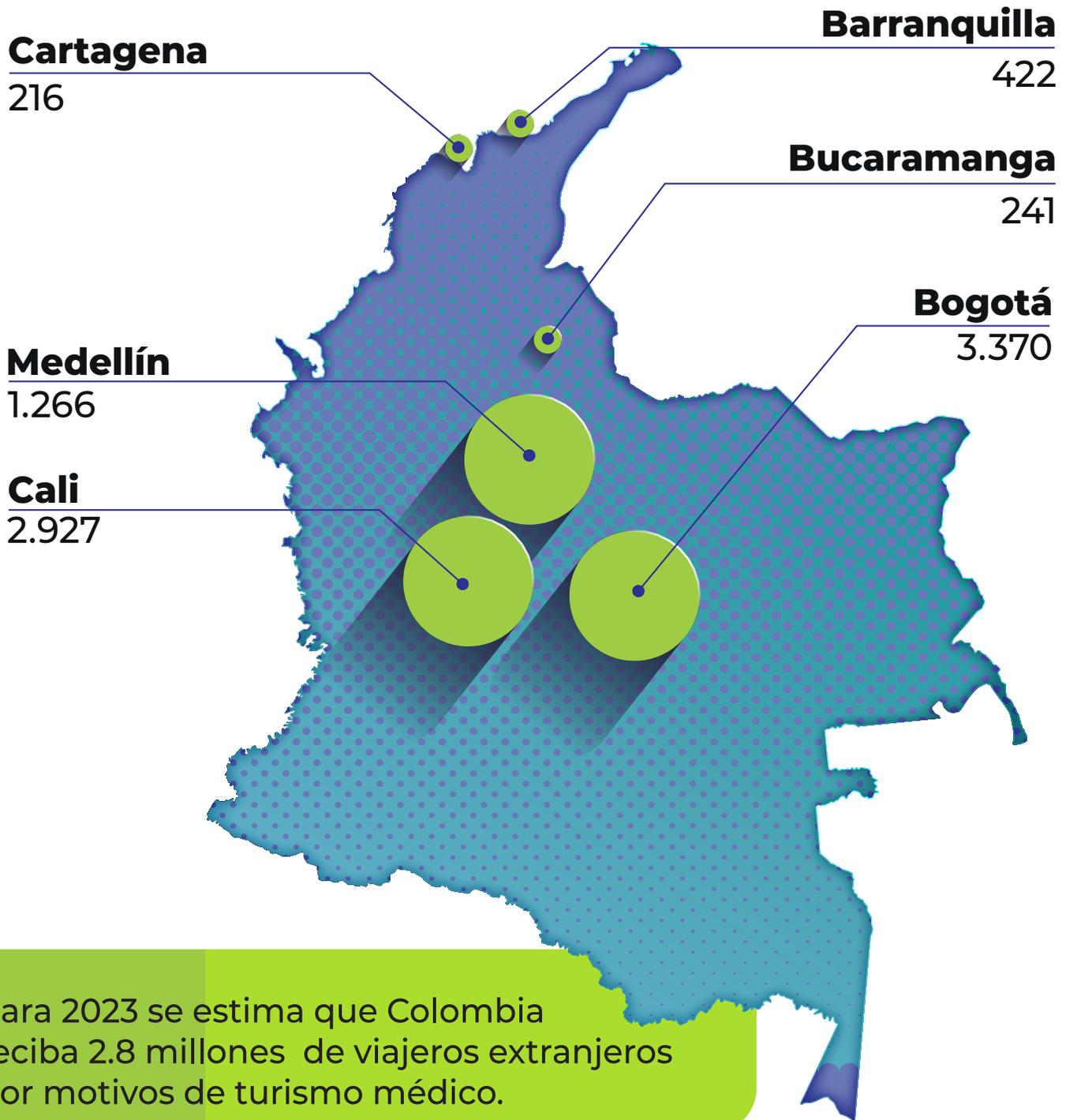
Siempre contribuye positivamente al país porque el paciente viene a buscar los servicios médicos, pero a la vez hay una cantidad de industrias que se mueven, como hotelería, transporte, las enfermeras, quienes cuidan de ellos, los medicamentos y detrás de ellos toda la industria farmacéutica aportando una cantidad de materiales que mueven la economía en Colombia.

\*\*\*\*\*

El turismo médico hace parte del sector de la salud y mueve la economía, pues están involucradas más industrias dentro de las ofertas de servicios que las clínicas otorgan. Colombia es el país por excelencia para las personas que viven en otros países para realizarse cirugías y tratamientos médicos, pues además de tener un servicio de alta calidad, es muy asequible a comparación de otras naciones europeas que participan en el mismo mercado, por ello la salud aporta en gran escala al ingreso económico que recibe el país anualmente y se convierte en un paraíso de la belleza. C



# Puntos estéticos en Colombia



Para 2023 se estima que Colombia reciba 2.8 millones de viajeros extranjeros por motivos de turismo médico.



# EL "SIX PACK" DEL QUIRÓFANO

La abdominoplastia, el procedimiento estético que reemplaza años de entrenamiento físico y dietas alimentarias en tres horas de cirugía.

Por: Alessandro López

**L**a supuesta hegemonía de cómo debería lucir un cuerpo masculino no está implantada en la cultura estética desde el principio de la humanidad. Los torsos tonificados han sido el estandarte de apariencia que por siglos los hombres han tenido que seguir, sin embargo, el conseguir el tan anhelado "six pack" requiere de años de dedicación al ejercicio, dietas alimentarias bajas, por no decir nulas en calorías y un estilo de vida limitante. Por este motivo, una de las opciones preferidas cuando los hombres quieren los "cuadritos" sin tener que matarse en el gimnasio por años es la marcación abdominal.

El doctor y cirujano estético Leonardo Rueda contó que "los hombres más propensos a someterse al



Tomado de: Pinterest

procedimiento son los de 30 a 40 años; tienen el poder adquisitivo y a esta edad es cuando la grasa abdominal empieza a ser más difícil de remover".

Adicionalmente, comentó sobre los cuidados que se deben mantener para la duración de la marcación y si en algún momento se podría borrar: "después de la marcación, lo más recomendado es mantener una dieta balanceada, limitar las calorías y llevar una rutina amplia en cardio y musculación. De no tener estos cuidados, la cirugía se podría perder hasta en seis meses después de la intervención".

El cirujano explicó también en qué consiste el procedimiento y cuánto puede durar la recuperación. "La marcación abdominal es una liposucción que implica realizar en el abdo-

men unos surcos llenándolos de grasa; estos simulan el abdomen atlético. Simultáneamente, se retira grasa de los laterales para darle uniformidad a la zona. El procedimiento puede durar de 3 a 4 horas, y la recuperación tarda aproximadamente 40 días con la ayuda de los drenajes linfáticos, las fajas postoperatorias y todos los cuidados médicos respectivos”.

\*\*\*\*\*

### **La experiencia como paciente**

Para entender el punto de vista y pasar de la teoría a la práctica, traemos la experiencia vívida de un hombre que se sometió al procedimiento. Bryan Marín, de 24 años, tuvo su marcación abdominal hace un año y seis meses. Quisimos indagar en el hecho del porqué se operó y como fue someterse a esta cirugía.

### **¿Por qué tomó la decisión de operarse?**

Al principio me quería operar el pecho, yo tenía mucha grasa adiposa en esa zona y eso nunca me había gustado. Cuando consulté con el cirujano me recomendó la marcación, yo de por sí tenía grasa y me dijo que podíamos aprovechar la situación.

### **¿El haberse marcado el abdomen le hizo más feliz?**

Sí, me hizo muy feliz. Yo era una persona que nunca se quitaba la camiseta. Me daba mucha inseguridad mi abdomen, no me tomaba fotos sin camisa, para mí era una in-

seguridad demasiado grande. Desde que me operé he podido sentirme mucho más tranquilo y he estado mucho más feliz.

### **¿Cree que si el estándar de belleza para los hombres no fuera el de un torso musculoso igual se hubiera sometido a este procedimiento?**

La verdad sí. Independientemente de que un cuerpo musculoso sea el estándar, a mí personalmente me encanta la forma del cuerpo de un hombre, los músculos y el estar tonificado es algo que a mí me gusta mucho. Soy muy perezoso para hacer ejercicio, no me gusta, por eso fue que me operé, pero definitivamente sí, me encanta el cuerpo masculino.

### **¿Cómo fue la cirugía, el postoperatorio, y qué fue lo más duro de todo?**

Lo más doloroso fue el postoperatorio. Esos masajes son fuertísimos, muchas veces del dolor me desmayaba. Aparte, yo retuve muchos líquidos, entonces mis drenajes eran con aguja. Imagínate a alguien pinchándote todo el cuerpo para sacarte esos líquidos.

### **¿La cirugía aumentó su autoestima?**

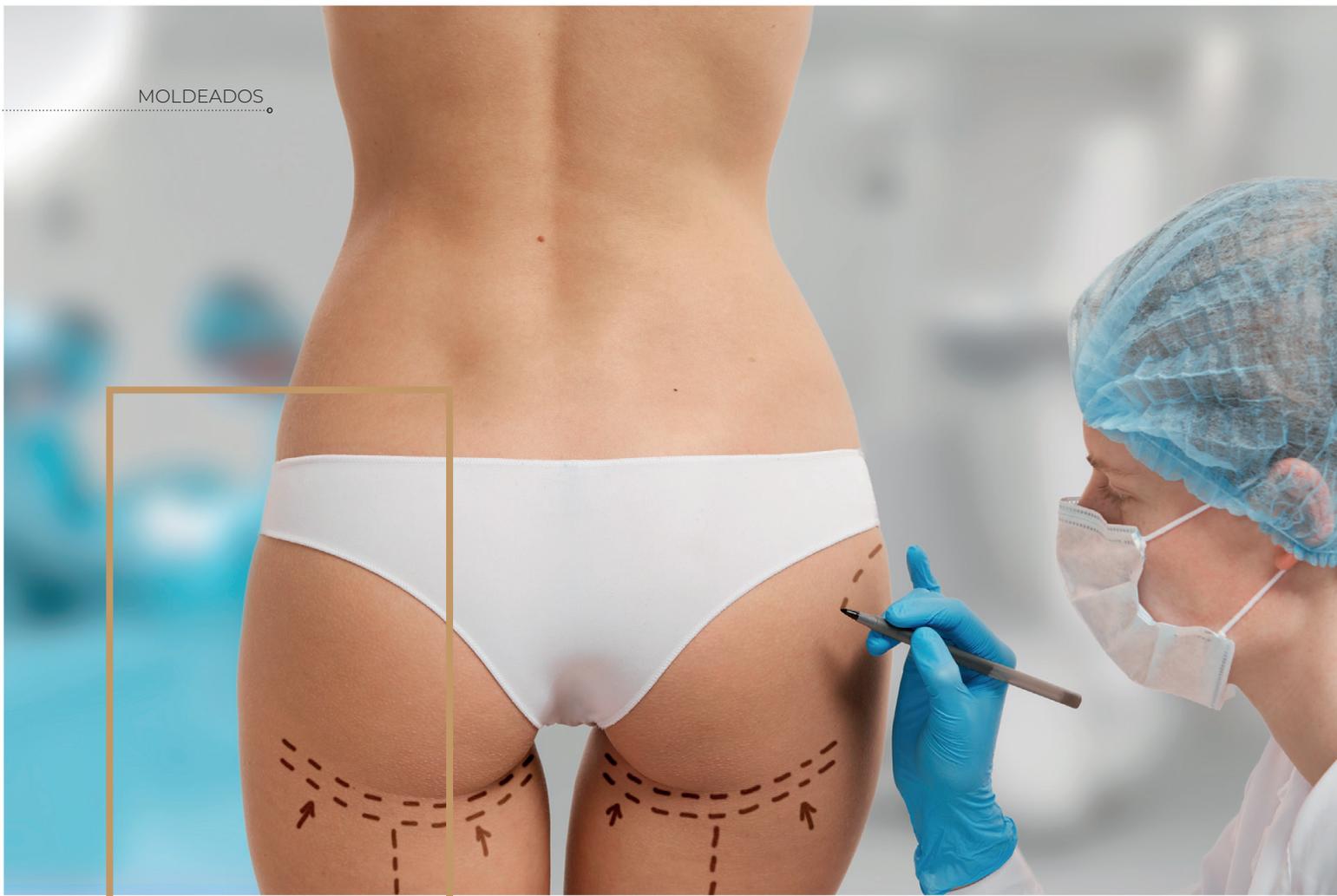
De alguna manera sí. Me sentí un poco más seguro conmigo mismo después del procedimiento y aunque en su momento estaba muy feliz, ahora me doy cuenta de que no obtuve el resultado que quería, sin embargo, si me siento mucho mejor conmigo mismo.

\*\*\*\*\*

Recuerde que la principal razón para realizarse cualquier intervención que pueda alterar su imagen debe ser por decisión propia, y no lo que el eco de la sociedad y sus estereotipos le impongan. C



Tomado de: Freepik



Tomado de: Pinterest

# LIFTING BRASILEÑO:

## DE LO QUE NO SE HABLA NI SE PIENSA AL PRACTICARLO

Por: Juliana Amézquita Bravo

Según la Sociedad Estadounidense de Cirugía Plástica y Estética este procedimiento estético tiene el índice de mortalidad más alto de todos.

**E**l lifting brasileño o “BBL” es aquel donde se retira grasa del abdomen y/o muslos para luego inyectarla en los glúteos con el fin de aumentarlos. Según la Sociedad de Cirujanos Plásticos de Estados Unidos es una cirugía con alta demanda en el mundo pero también es de las más riesgosas y mortíferas. El Doctor Jarold Eduardo Effer Taylor, especialista en cirugía plástica y miembro de la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica y Reconstructiva, mencionó distintos puntos sobre cómo prevenir riesgos al momento de realizar esta intervención, por qué es tan popular y lo que se debería tener en cuenta al momento de llevarla a cabo.

### **Moda e influencias internacionales**

La lipoescultura, que suele ir de la mano con el BBL, es tan popular en lugares del mundo como Estados Unidos y Europa que en 2020, según estudio del Grand View Research, en cuestiones de lifting brasileño las demandas dieron como resultado en el mercado 1.500 millones de dólares. De acuerdo con el Dr. Jarold, la popularidad de la cirugía se debe a las influencias latinas en el cuerpo de las mujeres y hombres, es decir, tener una figura con forma de “reloj de arena” es común en las puertorriqueñas o brasileñas y a través de los años y con la llegada de las redes sociales esto se ha vuelto viral e idealizado.

“Es un procedimiento atractivo para muchos ya que promete un aumento de glúteos

con grasa natural de su cuerpo. La sociedad ha creado esa necesidad al paciente de mejorar el aspecto físico visualmente. Tanto mujeres como hombres que he recibido me han afirmado que lo han hecho por moda y por sentirse bien consigo mismos”, comentó el Dr. Taylor.

### **Complicaciones y riesgos mortíferos**

Los diferentes casos de muerte a causa del lifting brasileño alrededor del mundo alertó a diferentes organizaciones que incluso en Reino Unido la Asociación Británica de Cirugía Plástica y Estética pidió a los médicos dejar de practicarla, sin embargo, su prohibición no fue posible. Otras entidades empezaron a hacer un estudio descriptivo en los cuerpos fallecidos por el procedimiento para descubrir cuál era el problema principal.

Resulta que la causa de muerte de tantas personas tiene nombre propio: Embolismo graso; se trata de la obstrucción en el flujo de los vasos sanguíneos por material lipídico (en este caso, la grasa natural del cuerpo inyectada) donde este viaja hacia los pulmones y el corazón causando así la muerte inmediata.

El Dr. Jarold expuso que todos los pacientes tienen posibilidad de riesgo como

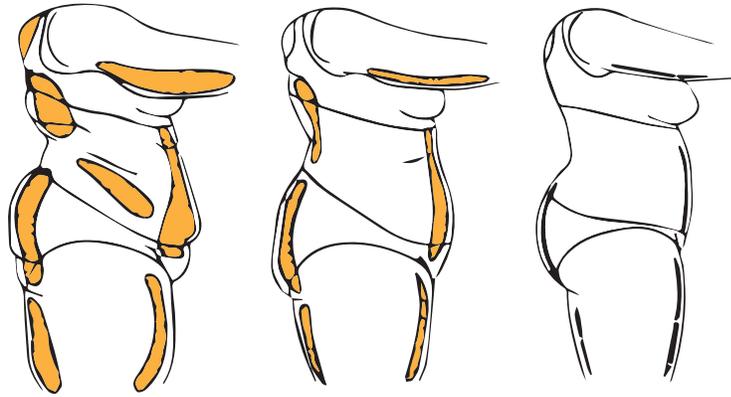
cualquier otro procedimiento, no obstante: “El problema está cuando la grasa se inyecta detrás del músculo ya que allí se encuentran los vasos sanguíneos, por eso yo recomiendo, y también cuando realizó el procedimiento, colocarla delante del músculo con las cantidades adecuadas.”

### **¿Cómo debería realizarse el procedimiento?**

Para el Dr. Taylor, la clave está en extraer y salvar la mayor cantidad de grasa viva e ir inyectando delante del músculo con una cantidad acorde al cuerpo de la persona, evitando colocarla por completo en un mismo punto. En pocas palabras, retirar la grasa que no sirve de ciertas zonas, para que sobreviva en otras que se adhieran al tejido con volúmenes adecuados.

Es de importancia resaltar que, la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica y Reconstructiva no impide el procedimiento pero si tiene restricciones en calidad de cuánta grasa es posible insertar en el organismo de una persona: 250 cm en los glúteos es el máximo para no arriesgar la vida del paciente y lograr una buena técnica. Esto se encuentra en el manual de ética médica con el fin de evitar una posible negligencia. ▶

**“Todos son libres de hacer con su cuerpo una mejor versión, lo importante es elegir quién te ayudará a lograrlo.”**



Tomado de: Freepik

### Extracción de grasa localizada mediante el BBL

#### Del riesgo a lo seguro

Entre las recomendaciones del Dr. Jarold mencionó que debe prevalecer el acudir a un especialista certificado. Ya que, los procedimientos que se practican en sitios

no certificados por las secretarías de Salud terminan mal.

En adición a esto, el personal médico no está habilitado ni capacitado para prestar este tipo de servicios. Además, en ciertos sectores no se cuenta con los espacios adecuados para la atención.

“Es de suma importancia investigar si el cirujano tiene certificación y, en lo posible, experiencia. Visitar su consultorio también es buena idea, revisar en el Ministerio de Salud si tiene la estrella que lo legitima como médico cirujano. También existe el filtro en la Sociedad Colombiana que es verificable en su página web. Por último, los médicos suelen tener página de internet, las opiniones son importantes, rectificar si hay pacientes insatisfechos puede salvar vidas.”

Los cirujanos plásticos no certificados, los malos

manejos en las intervenciones, el ofrecimiento de bajos costos y la inhumanidad se han llevado vidas por delante. Las personas pueden someterse a diferentes procedimientos ya sea con el fin de sentirse bien o por seguir las distintas modas que surgen con el pasar del tiempo; es algo inevitable. Lo que sí es posible evitar son las muertes innecesarias por negligencia. Es importante evaluar la decisión de llevar a cabo el *Lifting* brasileño o BBL con un buen médico, instalaciones seguras, manejos de porcentajes de grasa o marcas específicas en caso de uso de implantes. “Todos son libres de hacer con su cuerpo una mejor versión, lo importante es elegir quién te ayudará a lograrlo.” **C**



Doctor Jarold Eduardo Effer Taylor, especialista en cirugía plástica y miembro de la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica y Reconstructiva

Tomado de: Jarold Eduardo Web

# OPERACIONES 2X1

MI PRIMO OPERA BARATICO  
LIFTING Y BICHOECTOMÍA EN COMBO  
CAMBIOS EN TAN SOLO 10 MIN



**¡OPÉRATE CON CUIDADO!**

Siempre verifica el lugar donde te harás el procedimiento.

**CORPO** | El arte de  
la diferencia

# ¿CENTÍMETROS DE MÁS?



El mito que se convirtió en realidad, el procedimiento encargado de agregar de 1 a 2 cm de circunferencia a su querido amigo, o mejor dicho amiguito.

Por: Alessandro López

**S**i usted es hombre y está leyendo este artículo, muy seguramente entenderá la duda general que ha pasado por la mente: ¿será que es muy chiquito?, posiblemente también ha pasado por el viril acto de compararlo con el de sus amigos o el de alguna de estas estrellas de películas para adultos. Incluso en determinado momento ha estado involucrado en alguna de estas charlas en las que se discute abiertamente sobre cuánto debería medir el pene ideal.

El engrosamiento de pene es uno de estos pocos procedimientos estéticos hechos y dirigidos exclusivamente para la población masculina. Es común escuchar a una mujer hablar sobre las siliconas que rellenan sus pechos o sobre las inyecciones con las que ha aumentado y contorneado sus muslos y caderas, pero muy poco se habla de estas intervenciones encargadas de aumentar el volumen de la zona más importante para el desarrollo sexual masculino, el pene.

Culturalmente, al igual que a las mujeres, a los hombres también se les ha impuesto el prototipo de cómo debería lucir su aparato sexual y reproductor. Qué color debería ser el adecuado, su forma, pero, sobre todo, su tamaño. Esta presión social llevó a la ciencia médica a la invención de diferentes procedimientos quirúrgicos y estéticos encargados de agregar esos centímetros de más que acomplejan a los hombres por su ausencia.

En Colombia y Sudamérica el procedimiento llegó hace diez años aproximadamente, pero en países como Corea o España estas prácticas llevan normalizadas hace

más de 30 años. “En Colombia están avalados tres procedimientos: la lipotransferencia, la aplicación de ácido hialurónico y la implantación de matriz celular. Con cualquiera de estos el resultado es visible al instante”, explicó el doctor y Cirujano Guillermo Romero, urólogo-sexólogo.

**Lipotransferencia:** Este procedimiento básicamente consiste en la transfusión de grasa de alguna parte del cuerpo al tronco del pene, “con este hay que tener especial cuidado en el postoperatorio, pues si no se tienen los cuidados pertinentes, la grasa podría devolverse al tallo del pene y causar deformidades”, afirmó el cirujano.

**Ácido hialurónico:** Así como puede ser utilizado para rellenos de labios, perfilamiento de nariz y otros procedimientos estéticos, también puede ser inyectado en el pene para pronunciar el tamaño y grosor del aparato.

**Implantación de láminas de matriz celular:** este proceso en el que se inyectan dichos implantes en la dermis del tronco del pene, “necesita del reposo de seis semanas sin contacto sexual y puede agregarle al paciente de uno a dos centímetros de circunferencia”, detalló Romero.

Se planea próximamente introducir una nueva técnica en Colombia.. Se trata de la implantación sub-dermal de barras de silicona.

El que estos procedimientos sean realizados en una zona tan húmeda, sensible y expuesta al contacto requieren de cuidados

especiales para el postoperatorio. En específico de la falta de actividad sexual; como la masturbación y el coito en sí “después de la intervención, los pacientes deben estar mínimo seis semanas en donde no deben tener ningún tipo de estimulación, si es posible también evitar las erecciones”, recomendó el médico.

Es claro que uno de los motivos principales por los cuales los hombres se someten a este tipo de procedimientos también es por problemas de autoestima, en algún momento alguna pareja les hizo un comentario, o sus amigos se burlaron de ellos por esto, estiman los especialistas.

Se ha identificado que los hombres también tienden a compararse con lo que ven y casi nunca lo que ven es real. Normalizar el interés de los hombres en procedimientos estéticos es sinónimo de derribar las barreras sexistas de nuestra sociedad actual, se debe entender que la masculinidad también va de la mano con la vanidad, es importante aprender que los complejos e inseguridades van más allá de un sexo. C

**“En realidad el 90% de los penes llegan a 13 centímetros en erección, y solo el 10% supera esta media”.**

# DE LA APARIENCIA VAGINAL TAMBIÉN SE HABLA

Las mujeres acuden a la vaginoplastia con el fin de estrechar su canal vaginal y, en general, obtener una mejor apariencia. Buscar el lugar y profesional correcto es fundamental para un buen resultado.

Por: Paula Saavedra

**L**a vaginoplastia, realizada en mujeres, es una intervención quirúrgica que busca restaurar la funcionalidad del órgano genital femenino y a su vez, obtener una mejora estética. Consiste en el cierre de las estructuras musculares ubicadas alrededor de la vagina, que están deformes y sin tensión alguna, y son los que le aportan la fuerza para que haya elasticidad.

## Lo que se debe saber antes de la cirugía

Lo primero es buscar un profesional certificado. Debe ser un cirujano plástico o un ginecólogo capacitado en esta especialidad. Se aconseja consultar diferentes especialistas para escuchar varias opiniones sobre cada caso.

Normalmente, las recomendaciones son no tomar antiinflamatorios 15 días an-

tes de la intervención, así como dejar a un lado, un mes antes, los anticonceptivos orales y el cigarrillo, y no rasurar al área a manipular.

La operación puede ser realizada a mujeres de cualquier edad. Es apto para aquellas que tienen un crecimiento exagerado de los labios menores, sufren una asimetría en los labios como consecuencia de los partos o quieren rejuvenecimiento de su zona vaginal. También para las que tienen una vagina amplia y con flacidez, pues experimentan "prolapso de vejiga, útero o recto y pérdidas del placer sexual (el grado de placer se relaciona con la fricción o roce). Los tampones se les caen, pierden gases por el orificio vaginal, al salir del mar o la piscina la vagina se llena de agua y le cae por las piernas", se leyó en la web de Gynenova, un Instituto de Gineco-

logía y Obstetricia español. Además, en estos grupos se incluye a personas que padecen una incontinencia de orina de esfuerzo.

## Procedimiento

Al ser consultado sobre este tema, Jarold Effer, médico cirujano plástico y reconstructivo y miembro de la Sociedad Americana de Cirujanos Plásticos, ganador del galardón a la excelencia médica, indica que al entrar al quirófano a la paciente se le inyecta la anestesia (local o regional), luego, el profesional inicia suturando dentro del canal de la vagina y crea un corsé para reducir el diámetro del canal vaginal. Cabe destacar que, esta es una de las técnicas utilizadas, sin embargo, no es la única que existe y depende de quien la realiza y las necesidades de la mujer. Hay otro método que es de corte lá-





Fuente: Danny Ivan



Fuente: Geometry Global

ser, y al parecer, permite que la cicatrización sea más sencilla. Por lo general, dura de 1 a 2 horas, dependiendo de cada caso.

La mayoría de estas operaciones no necesitan hospitalización, puesto que se trata de un procedimiento ambulatorio. Posteriormente, los cuidados de la herida se dan en casa y se debe esperar entre cuatro y seis semanas para mantener relaciones sexuales, permitiendo que cicatrice el canal vaginal.

### Pacientes en Colombia

De acuerdo con el doctor Effer, “algunas mujeres se lo realizan porque se sienten incómodas con su pareja al momento de tener relaciones sexuales, otras no están conformes cuando utilizan leggins o un pantalón ajustado por la zona abultada que se ve a causa del vello pubiano sobreelevado, y también adultas que no están satisfechas y buscan una apariencia vaginal más juvenil”, mencionó. En línea con esto, agregó que “es común que madres recurran a esta intervención”.

En los últimos años, dijo, “se ha visto un aumento de pacientes jóvenes”. Sin embargo, “se pueden observar mujeres un poco mayores que buscan un aspecto de su zona vaginal más tenso, joven, llamativo y estrecho”, añadió el cirujano.

En Colombia, esta práctica ha ido en aumento, pero todavía no hace parte de las más demandadas. “Se lo hacen muchas personas jóvenes, desde los 25 y 26 años y algunas que ni siquiera han tenido hijos”, aseguró Effer.

En su web, el doctor Antonio Mónaco, cirujano plástico, estético y reparador en España, aborda este tema como un procedimiento que se ha potenciado por factores como “una sociedad menos conservadora y con menos pudores de ir a consulta a tratar estos problemas, ya bien sean funcionales o estéticos”.▶

Adicional a ello, aumenta el placer sexual, corrige la incontinencia de orina y/o heces y permite llevar una vida normal y cómoda.

Aseguró también que “la mujer de 50 y más años actualmente sigue disfrutando de una vida sexual activa, pero el paso del tiempo puede haber afectado a su fisonomía genital, hasta el punto de afectarle. La moda de la depilación integral ha dejado al descubierto toda la anatomía y esto hace que se vean más los labios menores y lleva a que las mujeres quieran reducirlos”.

### Beneficios

Este procedimiento es realizado principalmente por la inconformidad de la apariencia vaginal. Por tal motivo, la vaginoplastia influye positivamente en la autoestima y por ende, en la salud mental; que es el “estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”, como la definió la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sin embargo, y como en todos los procedimientos, pueden existir algunos riesgos. En

este caso particular se puede producir un sangrado ligero, inflamación o infección en la sutura si no se siguen las recomendaciones de los expertos.

Esta cirugía en líneas generales no es compleja, no obstante “es bueno buscar un cirujano plástico o ginecólogo formado y no solo uno que sea médico general. Quien realice la intervención quirúrgica debe hacer es-

tudios, exámenes prequirúrgicos del corazón y una valoración por el anestesiólogo para evaluar a la paciente”, afirmó Effer.

### Recomendaciones

“Hoy por hoy las redes sociales son influenciadores donde se pueden encontrar cosas buenas o malas, por eso se debe investigar bien el lugar al que se va a asistir”, recomendó el cirujano.

No se debe olvidar verificar “que el encargado de la cirugía realmente es médico y es cirujano plástico ante el Ministerio de Educación y si es extranjero, asegurarse que está en área de convalidación. Hay que comprobar que el consultorio es fijo y habilitado”, aseveró.

Dentro de las recomendaciones está que siempre se debe tener una consulta previa con el especialista para analizar el caso, dado que todas las mujeres son diferentes. “Es indispensable sentir plena seguridad del procedimiento y tomar la decisión pensando en sí misma”, finalizó. C



Fuente: Pinterest

Aunque no esté mojada, sigue siendo la indicada



Chiquito pero picoso



Los vellos también son bellos



No importa el color... desde que tenga sazón



# TOD@S ESTÁN BIEN

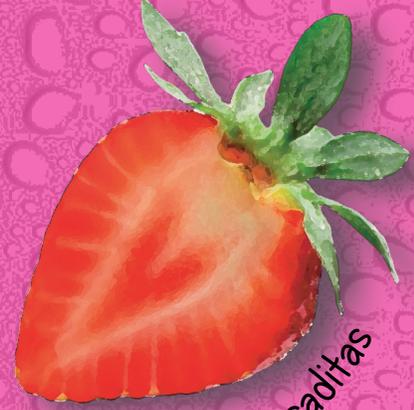
El curvo... no pierde su rumbo



Aunque sea ancha, también levanta

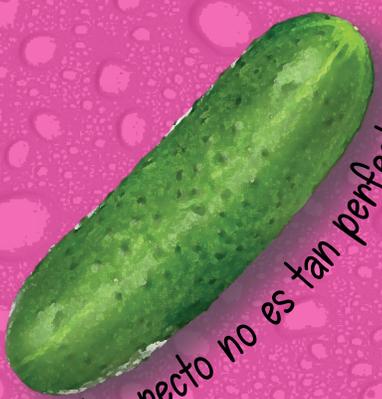


Toditas no son rosaditas



CORPO | El arte de la diferencia

Lo recto no es tan perfecto



Salida y divertida

Al gigante no se le hace el desplante



Tomado de: Peta pixel



## ¿UNAS MEJILLAS PERFECTAS?

La bichectomía es uno de los procedimientos estéticos faciales que más se realizan las personas en Colombia. Para esto se debe tener en cuenta algunos factores para tomar la decisión.

Por: Sofía Garavito Querales

A través de la técnica del tridente se busca perfilar las facciones de la cara, definir los cachetes y, como efecto secundario, marcar más los pómulos. Esta operación es una intervención quirúrgica que consiste en extraer unas bolas de grasa o bolsas de Bichat ubicadas en las mejillas. Cabe destacar que, estas cápsulas no tienen correlación con la cantidad de adiposidad corporal del pacien-

te, y pueden llegar a pesar 9,6 gramos.

Según el médico cirujano Luis Carlos Posada, especialista en cirugía facial y miembro de la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica y Reconstrucción, “la incisión para esta práctica es de menos de medio centímetro dentro de la boca, gracias a esto, no quedan cicatrices visibles y el postoperatorio no tiene tantas complicaciones”, por tal motivo, este procedimiento es ambula-

torio, es decir, no requiere pasar la noche en el centro médico. A pesar de que no es tan invasivo como otros, existen algunos riesgos que corre el paciente, como una infección o un sangrado profundo, lo que implicaría un hematoma y el exceso de inflamación de los mofletes.

“Se utiliza anestesia local o sedación. No obstante, esta última se utiliza solo cuando el paciente está muy nervioso, puesto que dura entre 30 a 40 minutos, es como ir al

odontólogo”, afirmó el especialista. Sin embargo, se debe dejar un porcentaje bajo de grasa, debido a que no se recomienda retirar por completo las bolsas de Bichat, ya que “si se retira por completo, esa zona del cuerpo se adelgaza al punto de que los cachetes se retraen y ese aspecto estético no es muy agradable”, mencionó Posada. De igual forma, este tejido podría llegar a aumentar mínimamente si se sube de peso, aunque no es muy notorio.

“Los resultados de esta cirugía se llegan a ver después de dos o tres meses, no es inmediato porque en el primer mes las mejillas están en el proceso de desinflamación y adaptación”, aseguró. También esto depende de cada cuerpo y su forma de recuperación.

Las indicaciones dadas por el médico se deben cumplir para tener un buen postoperatorio y no sufrir algunos de los riesgos mencionados anteriormente. Según Dental Inno-

## Cabe destacar que, la gente con excesiva flacidez, algunas contraindicaciones y personas de edad avanzada no se les recomienda hacerse esta operación

vation, empresa de formación quirúrgica e investigación al Servicio de la Odontología, “se les recomienda a los pacientes ponerse compresas de hielo con el fin de agilizar la desinflamación, tomar los medicamentos otorgados por el equipo médico y durante las primeras noches dormir con dos almohadas en la espalda para así tener mayor comodidad y mantener la cabeza alzada”.

Además, la alimentación juega un papel indispensable en la mejoría de este tratamiento, se debe hacer una dieta líquida durante las primeras 24 horas, y luego podrá consumir alimentos blandos, no se aconseja comer alimentos duros hasta que la recuperación esté finalizada.

Por otro lado, la técnica del tridente se lleva a cabo más en mujeres que en hombres, pero con el paso de los años las cifras masculinas han aumentado. La mayoría de personas que se interviene esta área del cuerpo casi siempre son modelos o trabajan en televisión, debido a que ante las cámaras registran bastante

cachete, la edad recomendada es entre los 25 y 35 años.

Cabe destacar que, la gente con excesiva flacidez, algunas contraindicaciones y personas de edad avanzada no se les recomienda hacerse esta operación, “a causa de que al cumplir los 40 años los seres humanos van perdiendo tejido, entonces en la medida en que van envejeciendo, se van adelgazando. Si yo le retiro algo que me está dando base a la mejilla, lo que va a suceder es que se puede caer más el tejido, se puede arrugar o se termina viendo demasiado delgado y termina con apariencia de cadáver”, indicó el doctor.

El cirujano Posada finalmente expresó que “para obtener un buen resultado de una intervención quirúrgica de cualquier tipo, lo más importante es buscar y certificar que el cirujano a quien asiste tenga un certificado profesional. Esto lo puede buscar en la página web de Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica, no le toma más de 10 min y no pone en riesgo su salud”. C



Tomado de: Doctor Posada Web

**Doctor Luis Carlos Posada,**  
especialista en cirugía facial y miembro de la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica y Reconstrucción



FACIAL

# PROMESA DE UN MAQUILLAJE DURADERO

La micropigmentación en el rostro ha sido por años una alternativa al maquillaje, pero para su realización la recomendación de los expertos es investigar el procedimiento y el lugar, así como los cuidados posteriores con el objetivo de no tener finales inesperados.

Por: Paula Saavedra

**H**oy en día tatuarse el rostro no es extraordinario. La micropigmentación es un procedimiento popular que tanto hombres como mujeres se realizan para corregir y embellecer rasgos. Puede ser practicado en zonas como labios, cejas e incluso ojos.

Según la oftalmóloga Maricela Guio, el maquillaje permanente -un método de embellecimiento- “puede tener efectos negativos como alergia en el párpado, infección, o sequedad”.

De la misma manera, Olga Grande, especialista en micropigmentación oncológica, paramédica y estética en Barcelona, informó que también puede causar “enfermedades de transmisión sanguínea debido al contagio accidental a través del uso de las agujas, del instrumental con el que se ejecuta el tratamiento, alergias al látex por el uso de guantes, del aplicador o a los anestésicos”.

Alexandra Pinto se hizo esta técnica hace unos años porque “necesitaba ahorrar tiempo en el maquillaje”,

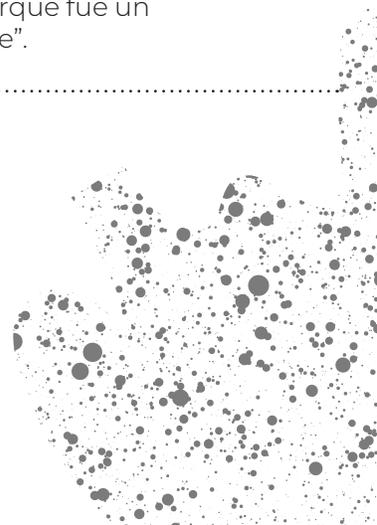


Fuente: STUDIOSSCHÖTTGER

afirmó. Ella vio por internet que estéticamente las tintas en los ojos de otros se veían muy bien, especialmente las dos líneas en cada uno de los párpados.

Escuchó de un lugar en Tunja en el que realizaban ese tipo de procedimientos y de inmediato averiguó costos y agendó cita, sin analizar detalladamente las implicaciones del proceso, pues su único pensamiento giraba alrededor de la sensación de belleza. Una vez la aguja ingresó a su párpado derecho, sintió que no aguantaba más. “Terminaron con el primer ojo, y cuando me di cuenta de que faltaba el otro me desesperé, lloré, pero tuve que continuar”, relató. El resultado le gustó, pero tiene claro que no se volvería a tatuar “nunca más en la vida porque fue un dolor insoportable”.

**La decisión está en sus manos. Recuerde que es una práctica que acarrea responsabilidades, tanto antes como después del proceso, y así mismo, impacta el cómo se ve y se siente.**



En un principio le prometieron que no iba a doler, y a su concepto y experiencia no fue así. De allí la importancia de la investigación previa, de sus efectos y el proceso.

Semanas después conoció que quienes le realizaron el procedimiento no tenían certificado para este tipo de prácticas. Entendió dos cosas: el dolor realmente es subjetivo, dado que se trata de agujas en la piel; y dos, hay personas que venden procedimientos como este, sin informar de manera adecuada y correcta a los pacientes.

Pinto tuvo una mala experiencia, aun así, explicó que si alguien “desea hacérselo, que se lo haga, pero investigue muy bien antes. Al fin y al cabo, un buen tatuaje se ve bonito si es realizado por buenos especialistas, y eso es lo que se busca: verse bonito”, expresó la mujer.

De hecho, implantar pigmentos de color en la piel influye positivamente en la autoestima. De manera que, mejora la autopercepción y proyecta una imagen más segura ante la sociedad por la expresividad y definición del rostro que aporta. A su vez, ahorra tiempo y dinero en maquillaje.

Dicho esto, tomar la decisión sobre la aplicación de esta técnica debe ser estudiada. Requiere de tiempo, análisis previo y consideración tanto de las ventajas como las desventajas.

Si decide micropigmentarse, la ruta correcta para tatuarse es la siguiente, explicó la doctora Guio: “usque un lugar que esté avalado por la Secretaría de Salud y asegúrese de que la persona

que va a realizar el procedimiento tiene experiencia”.

Dijo, “nunca vaya a lugares donde hacen tatuajes ni perforaciones porque se expone a infecciones severas; no olvide preguntar qué productos se van a utilizar, si están avalados por el Invima y son reconocidos en el mercado”.

En su web, Carolina de la Rosa, fundadora y presidenta de la Asociación Española de Electro depilación y licenciada en técnica superior en Estética integral, recomendó los cuidados posteriores al procedimiento: “Hidrate y mantenga limpia la zona, no aplique maquillaje o cremas durante los 10 primeros días y procure no frotar con las manos o rozar con las prendas el área tratada”.

Aconsejó también “no tomar sol; puede utilizar protector solar, gafas y/o sombrero. No ir a la piscina, playa y sauna, para evitar zonas muy húmedas. No utilizar rizadores de pestañas ni pestañinas mientras tenga costra, y no utilizar agua caliente, al contrario, usar fría para rebajar la inflamación”.

Por último, para gozar de su resultado, “evite realizar deporte, para que no se produzca la pérdida del color de la micropigmentación con el sudor”, enunció la experta. **C**

Fuente: STUDIOSSCHÖTTGER



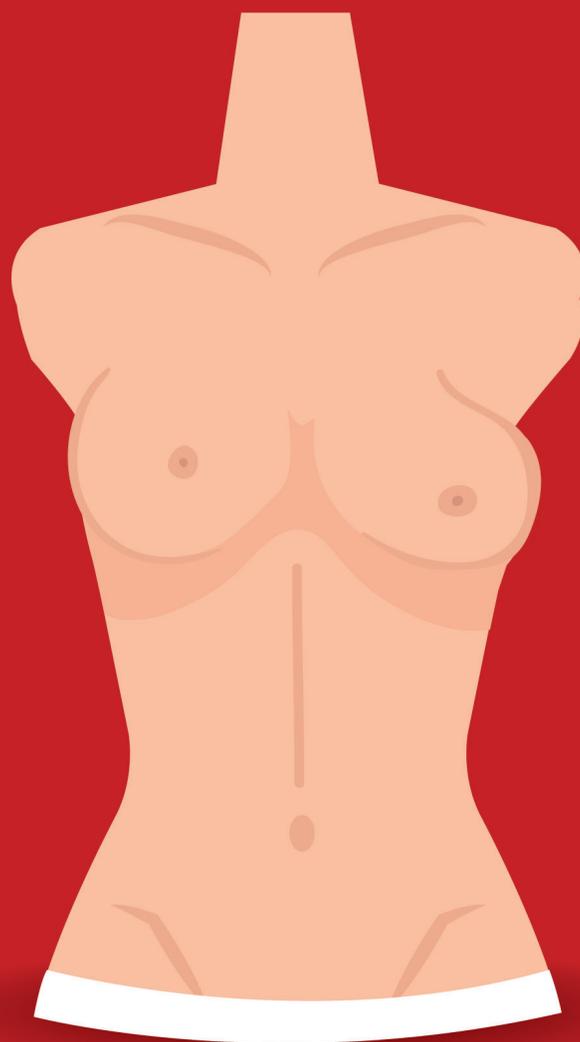
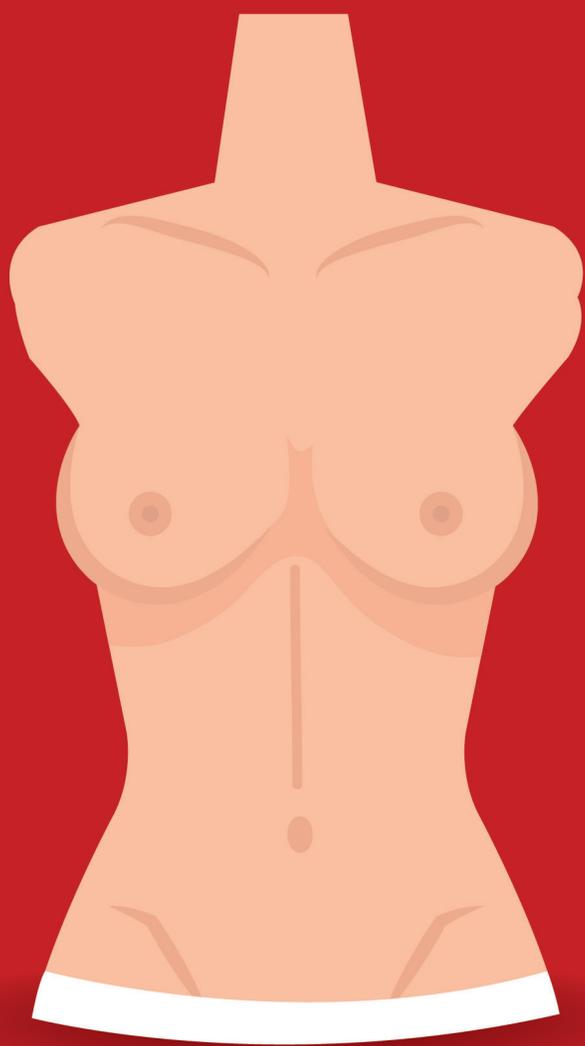
# 8 cosas que debes evitar en la MICROPIGMENTACIÓN



No olvides buscar un lugar que esté avalado por la Secretaría de Salud y asegúrate de que la persona que va a realizarte el procedimiento tiene experiencia.

POR MÁS QUE INTENTES COPIAR

NO VA A  
QUEDAR IGUAL



EVITA EL PLAGIO

CORPO | El arte de  
la diferencia

# SMARTPQ: REMOVING TIMESTAMPS

SmartPQ laser technology has been developed as a new alternative for skin rejuvenation. By applying ultra-short bursts of energy, this technique can significantly improve your appearance, and while some may consider it a purely aesthetic issue, it could go beyond achieving an enviable complexion.

Por: Camila Sarmiento

**T**he world of aesthetics is innovating and is in increasingly high demand to conceal the physical marks that are left over the years, from spots caused by sunlight to expression lines that form when smiling or crying, which could be eliminated with a laser that promises fast, safe, and effective results.

This technological novelty is in trend. Its advantage over others is that it has an exceptional photomechanical impact wave; it destroys the target without causing damage on the tissue around the area. It is used in treatments such as facial rejuvenation, Black Peel, stain removal, tattoos, and onychomycosis.

Dermosalud, a dermatological center and pioneer of this technology in the country, opened its doors to detail this procedure.

According to Erica Oliveros, clinical specialist, "People come mainly to remove sun damage, such as melasma, solar lentigines, freckles

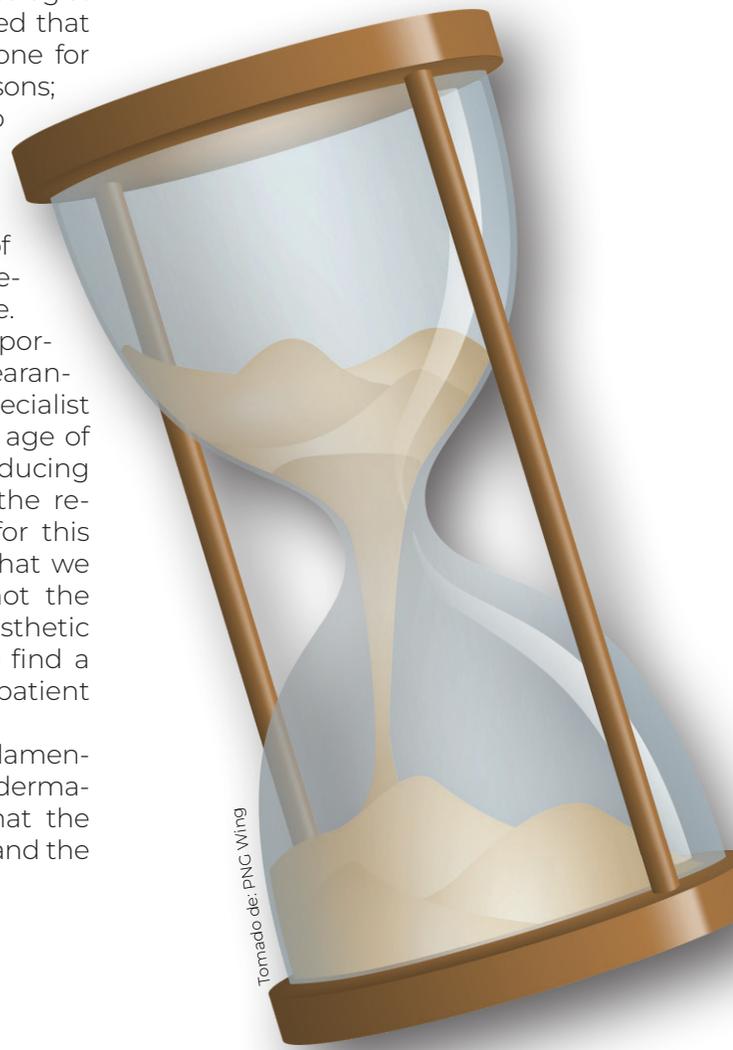
or ephelides". However, this therapy is also aimed at those who are unhappy with the texture of their skin or who have acne scars.

On the other hand, Andrés García, a dermatologist of this center, explained that this method is not done for merely esthetic reasons; many people resort to it to manage the scars that sometimes end up affecting the quality of life of the patient in the development of his daily life.

Regarding the importance of physical appearance in our times, the specialist argued that after the age of 25, people stop producing collagen and this is the reason for the search for this type of treatment. What we should question is not the dilemma regarding esthetic practices, but how to find a suitable place where patient safety prevails.

Given this, it is fundamental that "it should be a dermatological center so that the treatment is directed and the

assessment is given by a specialist; to identify the treatment and the best mode of action, depending on the pathology that the patient has in the skin", he emphasized. **C**



Tomado de: PNG Wing

# CORPO

El arte de la diferencia



**DESCUBRE AQUÍ  
LO QUE HAY DETRÁS  
DE LA ESTÉTICA**

Entre  
modelos y  
estereotipos

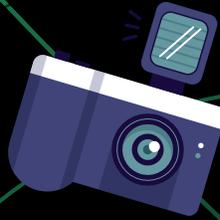


SOCIEDAD  
INTERAMERICANA  
DE PRENSA

# CONEXIÓN Externado



¡Conoce los mejores  
trabajos del  
periodismo joven!



¡POSTÚLATE!



@conexionexternado

