

COAGUB@jcx_k_opsjg_

Jazmin Jardón · julio 21, 2017 · Vida y Salud · 18 Views



Con el paso del tiempo el cuidado físico-estético ha llamado la atención en el hombre actual, lo cual, ha generado una notoria diferencia en los consultorios estéticos ya que el mantenerse joven y saludable en estos tiempos no solo es del interés femenino.

Actualmente el hombre ha optado por buscar diferentes alternativas para el cuidado corporal, con el fin de obtener una imagen que los haga verse bien y así, reflejar mayor seguridad y bienestar en su persona.

Hoy en día mantener una vida saludable requiere de tiempo, lo cual, se vuelve complicado con el ritmo diario que se vive en la ciudad, lo que genera que los hombres enfrenten malestares como el estrés, insomnio y descuido en su salud.



Dr. Manuel Alejandro Coello Manuell es Médico Cirujano por la Facultad de Medicina de la UNAM

Ante esta situación, el doctor Alejandro Coello Manuell, director de la Clínica Coello Manuell, especialista en medicina regenerativa y antienvjecimiento, nutrición y bariatria clínica, indicó que se requiere principalmente de conciencia para empezar con el cuidado que necesita el cuerpo.

En entrevista para *El Asertivo.com*, señaló lo importante que es la alimentación, la cual el hombre la puede adecuar al ritmo de vida que lleva, **dándole importancia al hábito de comer cada tres horas esencialmente y consumiendo proteínas frutas y verduras en una cantidad considerable.**

“Algo bien importante es comer cada tres horas, comer una buena carga de proteínas y teniendo mucha constancia en la alimentación, sin mucha preocupación te puedes llevar algo de fruta, algo de verdura y no te quita mucho el tiempo, realmente el hombre se puede adecuar a este tipo de alimentación” indicó.





Por otra parte puntualizó **la importancia en el cuidado del sueño**, ya que este es un factor indispensable para mantenerse joven.

“Para mantenernos jóvenes es importante dormir adecuadamente, mínimo tenemos que dormir seis horas para que el cuerpo pueda descansar, ya que se generan muchas sustancias antienvjecimiento como la hormona del crecimiento que se secreta en la noche y protege la piel” indicó.

Asimismo, para el cuidado básico de la piel aconsejó la limpieza diaria de la cara con un dermolimpiador líquido día y noche y utilizar productos neutros y protectores para mantenerla hidratada regenerada y protegida.



“Lo primero que recomiendo es el baño y lavar la cara en el día y en la noche antes de dormir con jabones neutros y que sean líquidos como un dermolimpiador, ponerse serums faciales que mantiene la piel sana a nivel celular, crema de día y noche, contorno de ojos, son los productos básicos que tenemos que tener en casa para poder mantener la piel de una manera adecuada”, informó.

Puntualizó que la demanda del cuidado estético está en un rango de hombres entre 30 y 40 años de edad que son los que se presentan con la intención de buscar alternativas médico-estéticas.

“El 75 por ciento de la población masculina que acude a la clínica está en un rango de entre 35 y 45 años de edad, arriba de 45 a los 65 años es un grupo más reducido, hay que hacer otro tipo de técnicas mucho más agresivas” señaló.



Orientó que con la edad existe una resorción ósea que genera la pérdida de grasa y hueso, lo que ocasiona que la piel se caiga y que **con la ayuda de la detección temprana, el doctor Coello reposiciona esos tejidos de forma que se retrase una cirugía facial.**

Algunas de las alternativas más frecuentes y demandadas que busca el hombre para retrasar el envejecimiento es el **Botox** (toxina botulínica) que consiste en relajar el músculo y reflejar juventud en la piel, que de forma médica, **se administra cada seis meses y es recomendado dos veces al año.**

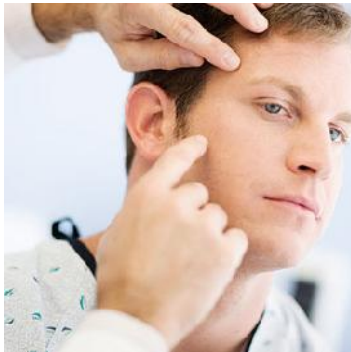
■

“Cada tratamiento tiene su periodo, en el caso de la toxina botulinica cuando ya hay una necesidad de aplicarse el botox a nivel facial, tiene una duración entre cuatro y cinco meses de efectividad, entonces es un tratamiento que se recomienda cada seis meses , dos veces por año”, especificó.



Por otra parte existe el **ácido hialurónico** que se utiliza para rellenar las “arrugas estáticas que se presentan sin la necesidad de realizar alguna expresión facial”, el cual mantiene una **duración aproximada de uno a dos años** y en caso de atacar una arruga más profunda se opta por un producto más duradero y denso.

“El ácido hialurónico cuando ya aplicamos un relleno aproximadamente nos va a durar (dependiendo el producto) entre uno y dos años, si es una arruga muy profunda, pues tenemos que ocupar un producto más duradero, más denso, en un promedio es de un año a año y medio que tenemos de duración”.



Cabe mencionar que es **de suma importancia la atención individual para detectar las necesidades de cada hombre en específico**, es por ello que en la primera consulta se busca un **tratamiento personalizado** y se indican los pasos a seguir con la finalidad de lograr la naturalidad y la frescura facial.

“En la primera consulta le explicamos al paciente que es lo que necesita exactamente, cuales son los pasos a seguir, cual es el plan de tratamiento y al final, darle un tratamiento personalizado”, especificó.

El especialista en materia estética puntualizó y concluyó que el cuidado físico en general es fundamental, por lo cual, recomendó tener el debido cuidado con el sol, por ende, **utilizar protector solar, tener una buena limpieza en la cara día y noche, dormir bien y tener una buena alimentación.**

“tenemos que tener mucho cuidado con el sol, es el principal enemigo de la piel, lavarnos la cara mañana y noche, usar cremas de día, cremas de noche, utilizar protector solar, teniendo un buen dormir y una buena alimentación, eso es lo más importante que yo les comunico a mis pacientes para que vayamos retrasando los signos del envejecimiento” finalizó.



El Dr. Alejandro Coello Manuell es Médico Cirujano por la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Cuenta con una maestría en **Medicina Regenerativa y Antienvjecimiento**, un posgrado en **Medicina Estética y Quirúrgica Mínimamente Invasiva** y un posgrado universitario en **Obesidad**.

Dentro de su trayectoria profesional ha finalizado más de 70 cursos, en Nutrición y Bariatría Clínica, **además de haber sustentado casi 50 conferencias en talleres y seminarios internacionales**.

Conoce más del doctoor Alejandro Coello Manuell a través de su pagina oficial www.bariatraymedicinaestetica.com o en twitter @Dr_Coello