

## ¿Qué es?

- La celulitis es una alteración estética de la piel motivada por la alteración del tejido adiposo (hipodermis), que retiene agua, grasas y toxinas de forma anormal, y su evolución puede alargarse durante años.
- Trastornos circulatorios, factores hormonales, el estrés o determinados hábitos posturales pueden estar detrás de la formación o evolución de la celulitis que tan a menudo invade glúteos, caderas y muslos.

## Etapas de evolución de la celulitis

- **En una primera fase**, la piel aumenta de tamaño, pero todavía no se aprecia la piel de naranja. Se produce alteración de la permeabilidad capilar, formación de edema y aumento del tamaño de los adipocitos.
- **En una segunda etapa**, la piel de naranja ya empieza a ser visible. Los adipocitos se aglutinan de forma no homogénea y se forman las fibras de colágeno.
- **Por último, en la tercera etapa**, se produce un aumento del grosor de la piel, que adquiere un aspecto acolchado y pierde la flexibilidad y la tonicidad. La piel de naranja es visible a simple vista. Las fibras de colágeno encapsulan los adipocitos, dando lugar a los nódulos.

## Factores que favorecen su aparición

- **Intrínsecos**, como factores hormonales, trastornos circulatorios, herencia, diferentes estados evolutivos, pubertad, embarazo o menopausia.
- **Extrínsecos**, como dieta desequilibrada, estrés o hábitos posturales.

## El tratamiento

- Si existe una verdadera causa hormonal, ésta deberá ser abordada mediante tratamiento médico a la vez que se sigue tratamiento dérmico.
- Si el factor hormonal no se considera causante, el tratamiento debe ir dirigido a mejorar la circulación de retorno y el drenaje linfático, junto a unos buenos hábitos de vida, hacer ejercicio, dieta equilibrada, etc.
- El tratamiento de la celulitis debe ser constante y seguido. Se debe continuar aunque la celulitis prácticamente haya desaparecido, porque si no, se volverá a implantar.

Este tipo de tratamiento debe incluir:

- **Ejercicio físico**, con el que se puede combatir el sedentarismo que provoca la celulitis.
- **Sauna**, ya que la alternancia de frío y calor actúa a modo de gimnasia vascular.
- **Masajes e hidromasajes**, que son efectivos en el tratamiento de la celulitis y además pueden reforzarse con la aplicación de alguna crema de tratamiento.

## Recuerde

- Seguir una **dieta saludable**, **beber** líquidos, **evitar el abuso del alcohol y el tabaco**.
  - **Realizar ejercicio** y evitar la vida sedentaria.
- Utilizar **productos anticelulíticos** y la aplicación de éstos mediante masajes.